د. شهاب الدين الهواري

على بَصيرة

مسودة أولية لاستعادة الأنفس الضائعة



عصير الكتب
للنشر و التوزيع

على بَصيرة

مسودة أولية لاستعادة الأنفس الضائعة

عصير الكتب

إدارة التوزيع
00201150636428

لمراسلة الدار:
email:P.bookjuice@yahoo.com
Web-site: www.aseeralkotb.com

المؤلف: د. شهاب الدين الهواري
تدقيق لغوي: عماد غزير
تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

الطبعة الأولى: يونيو / 2021م
رقم الإيداع: 2021/7009م
الترقيم الدولي: 978-977-992-152-5

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

د. شهـاب الدين الهــواري

على بَصيرة

مسودة أولية لاستعادة الأنفس الضائعة



عَصِيرُ الكُتُبْ

إهداء

إلى النار التي اتَّقدت

وإلى الريح التي أزكت ونشرت

وإلى الماء الذي أطفأ وسقى

وإلى الأرض التي أنبتت

بإذن ربها

...

إلى ملتمس النور في الليلة المظلمة،

هذه نارٌ أضاءت فاحتمِلْ منها قبسًا،

وخُذْ بأحسنها.

أرجوك

اسمع ما لا أقوله

فخلفَ هذا القناعِ المطمئِن

في الداخل طفلٌ مرتعش

...

أرجوك

اسمعْ ما لا أقوله

فتَحتَ هذا السكونِ البادي

تعصف رياحُ الحيرة والشكّ والغربة

أنا أحتاجك وأخافك

أحتاج أن تحرِّرَني بقَبولك

وأخاف أن تجدني غيرَ صالحٍ

فترفضني

تقتلني

...

أرجوك

اسمع ما لا أقوله

ستقابلُني في كلِّ يوم

في كلِّ رجل وامرأة

فلا تنصتْ لما أنطقه

واسمعْ ما لا أقوله

...

تشارلز فِن

مقدمة

أنا لا أعلم أين وصلتَ، لكنني على يقين أن قدميَّ لامستا شطًّا!

سيجموند فرويد

ما كنت أظنُّ أنني أختبرُ هذه العَلاقةَ مع كتابٍ ما؛ فعلاقتي مع هذه الأسطرِ شخصيّةٌ للغاية، ولا أدري هل كتبته أم كتبَني. هذا الكتاب هو محاولةٌ أوّليّة لتكوين تصوّرٍ عن البُنيان الإنسانيِّ وفقَ قواعدِه الأولى، وفق فَهْمي له؛ ليكون منطلَقًا لما بعدَه من التصورات الناقدةِ أو المكمِّلة، ومنطلقًا للتطبيق الشخصيِّ في حياةِ كاتبه وقارئه. يحمل هذا الكتاب منّي الشيءَ الكثير، نفثت فيه من روحي فكان ما تقرأ بإذن الله.

قد اعتمدت في غالبِه على منظورٍ يونجي Jungian بعدما وجدتُني أمام خيارين؛ أن أضعَ كتابًا شاملًا مستوعِبًا لأكثر التنظيرات التأسيسيَّةِ لكنه لا يخاطب جمهورَه، أو أعتمدَ مدرسةً واحدة ليسهُل هضمُها، وقد وجدت تنظير كارل يونج أقربَهم إليَّ؛ وعلى هذا كان اعتمادي للمدرسة هاهنا. ومن خلال هضمي للمنظور اليونجي طرحت نموذجًا ثلاثيًّا للنُّضج النفسيّ والروحي ينقسم إلى: الغفلة فاليقظة ثم البصيرة، التي هي بين المدارج التي عليها سلوك السائرين. وتذكَّرْ أنني لم أكتب هذا الكتابَ ليُقرأ مرةً واحدةً، بل هو متّسق مع طبيعتي في التفكير والسردِ الحلزوني، لذلك ضع إشارةً عند كل كلمة أو سطرٍ لا تفهمه وعُد إليه بعد نهاية القراءة الأولى، وأرجو أن يكون في الثالثة أشدَّ وضوحًا.

واقتراحي أن تراجع نفسك عند كل موضع يتردد داخلك أن: «الحمد لله.. لا يعنيني» فقد أكون قد وضعت تلك الأسطر لأجلك أنت.

إنني اجتهدت وُسعَ طاقتي بكتابة الأسطرِ التالية من موقفٍ مُنصِف متّسقٍ مع الذاتِ الراشدة، لا الأنا الملتحمة بالعالم. وبرُغم الاجتهاد، فإن إنكارَ وقوع التحيّز هو أوّلُ التحيّز للأنا والتشبُّثِ بها؛ أنا متحيِّزٌ لا محالة، وليس لي عونٌ على ذلك إلا هدى الله، ثم المراجعةَ الأمينةَ الصادقة منك، قارئي العزيز..

من المهمِّ التأكيدُ على أن هذا الكتابَ ليس مرجِعًا للنظريات التي اعتمدتُ في بنائه عليها، إنما لفهمي –الشخصيِّ– لها، وستدرك معي أنّ الفَهم الشخصي فَهمٌ ناقص؛ عن عمد أو عن قدر.

تذكر أن نقليَ عن عالِمٍ أو اختصاصيٍّ أو كاتبٍ لا يعني أنني أوافقه في كلِّ ما ذهب إليه من تنظيرات وآراء، ولا أرجو منك ذلك الظنَّ لنفسي؛ فاعتماد القول لا يعني اعتمادَ القائل، وهنا جوهر معالجة الظل. بالخروج من حالة الانشقاق الطُّهرانية يُمكننا أن نرى الآخر مكتملًا بمجموع أجزائه، متميزًا بجميع التفاصيل والألوان التي في لوحته. وهذا هو الطريق لقبولنا للعالم من قريبٍ وبعيد، واقفين في المسافة الفاصلة بين الموافقة والرفض؛ حيثُ مرجُ القبول الفسيح.

يتبع النموذجُ ثلاثيُّ المراحل للنضج الإنساني في هذا الكتاب منظورَ رحلة البطل لچوزيف كامبل: الانفصال، والامتحان، والتحقق. وستلحظ تمثلاتِ هذا النموذج متكررةً بشكل متشابه في فصول الكتاب.

تذكر أنني وضعت هذا الكتاب لنقده لا للاعتقاد به، فخُذه على محمل الشكِّ لا اليقين. اجتهد أن تصاحبَ الحقيقةَ لا أن تملكها؛ الحقيقةُ المحبوسة هي حقيقةٌ ميّتة. إنما غايتي منه أن نتلمّس الفَهْم لا العلم، المعرفة لا اليقين، والكتاب الجيّد هو ما يدفعك للتفكّر فيه لا الاستسلامِ له. وهكذا تدفعنا الظاهرةُ الإنسانيّة إلى الكثيرِ من التواضعِ والكثيرِ من احتمالِ اللايقينيّة، وإلى الاهتداءِ بنور النجوم في ظُلمة الوادي لا إحراق الشجر والإبصار في ضوء النار! وقد كتبته على هيكلِ العهد القديم، وروح العهد الجديد، ومنهج العهد الأخير؛ خارطةَ طريقٍ متّصلةَ الحلقات نحو بابِ الكهف، على الجانب الآخر حيثُ يتسلل هذا النور الذي تعرف داخلَك أنّه موجود!

شهاب الدين الهواري

خريف ٢٠٢٠

امتنان

اليومَ وقد انتهيتُ من هذا الكتاب ألتفت ورائي لأرى كيف كانت المسوَّدَةُ الأولى، وكيف وصلتْ إليك. هذا جهدٌ لا يسعني فيه إلا رفعُ آيات الشكر لله الذي أعانَ وتفضَّل ولطَف. وإلى نهى هاشم ودينا المغربي، اللتين لا تكفي الإشارة إلى جهدهما في مراحل العمل كافة، ولذا فأنا أترك جزاءهما إلى الله الكريم. ثم إلى الفريقِ الكامل من المراجعين الذين تفضّلوا بمراجعة مسودات هذا الكتاب وهم: أ. عمر الصبَّاغ، ود. مهند العيدان، ود. بيتر سمير، وأ. أحمد زين العابدين، وأ. عمرو بسيوني، ود. هالة جبر، ومحمّد مجدي، وعبد الله هشام، وأ. مريم بيكتور، وأ. شيماء الجمَّال. ولا يفوتني تقديمُ امتناني لـ أ. إسلام السراحنة لتطوِّعها بالقيام بالتدقيق اللغوي للمسوَّدة النهائيَّة للكتاب. لكن هناك امتنانًا خاصًّا جدًّا لأخي المصمِّم هادي سمير والذي أعانتني موهبتُه ورحابةُ صدره على تحويل الكثير من أفكاري إلى مخطّطات وتصميماتٍ ستقابلها أثناء قراءتك.

ثَبتُ المصطلحات

فيما يلي بعضُ المصطلحات التي سيتكّرر ذكرُها في الكتاب، ربما بالشرحِ نفسِه أو بشروحٍ أخرى حسبَ السياق، لكنني أقدِّمها في مطلع الكتاب لتُعينك على الفَهم متى ذُكرت قبل موضعِ تفصيلِها من الكتاب.

الظاهرةُ الإنسانية

كثيرًا ما سأشير إلى الإنسان بالظاهرة الإنسانية، والتي تتركّب من النفس والروح والذهن/ العقل والجسد. وأنا أسمّيه بالظاهرة لأن هذه الحالة التي نسمِّيها الإنسان هي نتاجُ اجتماع هذه المكوناتِ الأربعة مع بعضها بعضًا، هذا الاجتماع هو اجتماع عارضٌ لم يكن كذلك في البَدء ولن يستمر -على حالِه- إلى الأبد، ستصبح الأنا هي الروايةَ الشخصية لهذه الظاهرة.

الذات Self:

هي كينونة الطفل، وهي الفطرة الأصيلة التي جاء بها الطفلُ إلى الحياة ثم خضعتْ للتشكيل والاقتطاع والتوجيه والضبط. وهي موضعُ الروح، وصفاتُها: (التعاطف، الشجاعة، المواجدة، التفهّم، الفضول الإيجابي، التواصل، الحب، الاهتمام، الإبداع).

الأنا Ego :

يمكن فهم الأنا بكونِها الوعيَ الشخصي، مفهومي عن نفسي، وإدراكي لما أعنيه في الحياة ولموقعي في العالم. وهي ليست عدوًّا نغلبه، بل موقفٌ وجوديّ من النفس والحياة؛ ما أعرفه عن نفسي أمام ما أعرفه عن العالم. وهي روايتُنا الشخصية عن أنفسِنا أمام العالم، هذه الرواية قد تُلقّن أو تُسلِّم لنا (الأنا المتماهية)، أو نكتبها لأنفسنا (الأنا المتمايزة)، أو نتركها لتُفصِح عن نفسها (الأنا المجتازة).

الأنفُس الشخصية:

إذا كانت الأنا هي الوعي؛ فالأنفس الشخصية هي حالات هذا الوعي، ولذا فأحيانًا ما أعبِّر عنها بالأنوات [جمع أنا]. تشبه مجموعةً من الأفراد تسكننا ويقوم كلٌّ منها بوظيفة من وظائف الأنا، والتي هي وظائف قابلة للاتزان والاضطراب؛ فتجد لديك الوالد أو الناقد أو المحلل وهكذا.

الأدوار الوظيفية:

تختلف الأدوار الوظيفية أو الوظائف التي يقوم بها الفرد في الوسط المحيط عن الأنوات أو الأنفس الشخصية؛ فالأدوار المجتمعية هي وظائف الفرد المختارة أو المنتظرة منه في المحيط. وتشمل كونه طالبًا أو معلِّمًا أو شيخًا أو زوجًا أو زوجةً أو عابدًا أو صديقًا أو أخًا، فهذه هي أدوار وظيفية يقوم بها الفرد/ الأنا. ومن الناحية الأخرى يتم القيام بهذه الأدوار الوظيفية من خلال الأنوات المختلفة.

الأقنعة:

تعدُّ الأقنعة كالواجهةِ المجتمعية التي نؤدّي من خلالها دورًا اخترناه أو سُلِّم إلينا أو نود أن يرانا الناس به، إنها ما يظنه الآخرون عنا. والفارق بين القناع والأنا هو إدراكُنا أن القناعَ لا يعبّر عنَّا في الحقيقة. والفارق بين القناع والدور الوظيفي أن القناع ليس دورًا وظيفيًّا بل تكيُّفًا للنجاة في البيئة.

الخِزي

هو الشعور بالدونية أو العيب أو النقصِ الجوهريّ المانع من الانتماء. يختلف شعورُ الخزي عن شعورِ الذنب يتَّجه شعور الذنب نحو السلوك؛ فأنا أشعر بالذنب لكوني فعلتُ شيئًا سيئًا، لكنني أشعر بالخزي لاعتقادي بكوني شخصًا سيئًا.

منظومة القيم Set of values:

هي المعاني العامة والقِيَم الكُلية التي تعيش في ضوئها؛ كالبِرِّ، وحبِّ الذات، والاهتمام بالنفس، والإنجاز، والروحانيّة، والتعافي، والإحسان والجمال وحبّ الخير ونَفْع الناس، والاهتمام بالذات، وعدم الضرر وغيرها...

الهُوام Fantasy:

يعني الهوام أيَّ خبرةٍ ذهنية أو نفسيَّة ممثَّلة بتصوُّرٍ بصريّ في الداخل أو في الخارج، في اليقظة أو في الحُلْم. تحمل معها النزعات أو الرغبات النفسيّة وتظهر في صورةٍ حِسيَّة مشحونة وجدانيًّا.

المخرِّب الذاتيّ Self saboteur:

هو صوتٌ داخليّ هدفُه تخريبُ المَسعى وتقويضُ الخطط التي تبتغي من خلالها تطويرَ نفسِك وتحقيق وظيفتك الوجودية، وهو متسلِّل ومخادع.

الاجتياز Transcendence:

يعني الاجتياز الحالةَ الأكثرَ ارتقاءً من نُضج الأنا، وفيها نتخلّى عن هُوامات النصر والهزيمة في العالم، ونقوم بتسليم «الأنا» في سبيلِ الوصول إلى السكينة من خلال عيشِ الحياة من القلب «الذات» متسقًا متصالحًا مع النفس والحياة. تسمّى الأنا المتشكِّلة من خلال هذه الخبرة بالأنا المتجاوِزة، ويعني الاجتياز في سياقٍ آخرَ الولادةَ من جديد، كما أشار إليها السيّدُ المسيح.

التمايز النفسي:

التمايز هو عملية النقد الذاتي والتحرير التي يقوم بها الفرد لأجل الانفصال عن التماهي الطفولي مع الوالدين والوصول للموقف الحياتي أو الوجودي الشخصي الواعي، ولا يحقق الفرد الاجتياز إلا من خلال التمايز. ويقابله في السياق الإسلامي مفهوم التزكية والمجاهدة.

الدفاعات النفسية:

هي مجموعة من الحِيل النفسيَّة طُورت بهدفِ خفض تأثير مشاعرَ، كالخِزي والألم والرفض وغيرها، أو الوقايةِ من تَكرارها. هدفها المحوري هو حماية الأنا من تهديدٍ عارض، وأشهرها الإسقاط والاستخراج والإنكار، وغيرها[1]...

الإسقاط (projection):

أعني به رؤيةَ عيوبنا في الآخرين وإن لم يكن لهم أيُّ علاقة بهذا العيب، لكننا استعملناهم حائطَ عرضٍ نُلقي عليه أجزاءً من ظلِّنا الشخصي، فما لا أراه في نفسي أراه في الناس، وهي نوع من أنواع الهوامات.

الاستخراج(Externalization):

يختلف الاستخراج عن الإسقاط بكونه الانتباهَ الانتقائيَّ لعثرات الآخرين وعيوبهم المشتركة معي؛ فعثراتُ الآخرين المشتركة معنا تجذب انتباهنا لنقدنا وإظهارِها فوقَ غيرها.

الرُّوح:

هو كيانٌ خارج عن طبيعة الجسد، ويُستَدلُّ عليه بوظائفه الروحية. وظيفةُ الاتصال بما يتجاوز حدود الانسان، الاتصال بعالم الغيب، أو عالم المُثُل بحسب تعبير أفلاطون، أو الوعي المتجاوز، وكلّها مصطلحاتٌ تشير إلى الاتصال بما هو أبعدُ من حدود الصورة والمعاينة.

اليقظة Mindfullness:

هي العيش بوعيٍ وعن قصد في اللحظة الحالية، دونَ رفض أو تشبث أو انفصالٍ، وتعني كذلك الوعيَ النّشِط الفعّال في البيئة.

الإساءة Abuse:

هي فِعلُ ما من شأنِه إلحاق الضرر بالمُسَاء إليه، فتشملُ الإساءاتِ النفسيّة والجسديّة والإساءات المركبة كالإساءات الروحية والجنسية.

الإساءة الروحية:

هي إساءة نفسية ذاتُ طابَعٍ روحي، أو إساءةٌ نفسية في سياق روحي أو في البعد الروحي من الظاهرة الإنسانّية، وتشمل كذلك استعمالَ السلطة الروحيّة لتحقيقِ نفع شخصي للمسيء.

الظّلال الروحية:

هي الصور المضطربةُ من الأدوار الروحية والتي قد تجدها في البيئات الروحية غيرِ الواعية.

الحَجْر الروحي:

هو تحويل القناعات العَقَدية المحمَّلة وجدانيًّا إلى حالة تطرّف، ولا يُسمح فيه بالنقد أو التشكيك أو حتى مجرد التساؤل. ووضع إطار محدد للتفكير والتساؤل والاستفهام.

الحرمان الروحي:

نوعٌ من الإهمالِ الروحي، لم يحصل فيه الفردُ على اعتناءٍ روحي وتقدير بصورة صحية

وصحيحة، وهو ضعفُ التكوين النفسي الروحي لدى الفرد، وعدم تقديم مثالٍ يُحتذى به أو مسوَّدة أوليّة للروحانية.

التديّن الاضطرابي:

هو تدين ليس هدفُه إقامةَ علاقة مع الله، ولكنه عَرَضٌ لاضطراب نفسي، أو عَرض تكيُّفي مع اضطراب نفسي.

العزم:

هو الفعل الواعي المختار المُجدِي في الموقف والذي تقتضيه الحكمة، بمعنى أبسط هو فعلُ ما يُجدي في الواقع.

التسليم:

هو السباحة في تيارٍ مُختار، وهو فعل ما يجدي أمامَ واقع غيرِ داخل في حدود إدارة الفرد وتسييره، وهو مكوِّنٌ من مكونات التوكّل. وكذلك يعني التخلي عن وهم السيطرة، والتوقف عن محاولة توجيه دفَّة الأقدار.

التمركز/ التوكيدية:

هو موضعٌ يمكنك التفاعلُ فيه مع المحيطين بل مع نفسك من موضع اتزان، وتنطلق منه مستقرًّا واعيًا يقِظًا. تشعر فيه بالثبات النفسي والاستقرار.

الوعي الأجوف:

هو وعي بالشيء على الجانب النظري لكنّه لا يُوضع موضعَ التنفيذ ولا يُستفاد منه، كفهمِ شخصٍ ما لنمطٍ غير فعال مُقِرًّا بعدم فاعليته، ولا يتوقف عن تكراره.

الوعي الفعّال:

هو الوعي الذي يضعه صاحبُه موضع التنفيذ.

الأحكام:

هي استعمال العناوين الاختزالية والتخلّي عن وصف الشيء بوصف مجرد، وإخضاعُ تقييمنا للواقع لآرائنا الشخصية وانطباعاتنا، وهي تؤطِّر الخبرةَ وتمنع العقل من معالجة الخبرة خارجَها.

النَّوْح:

هو الإقرار بوقوع الأذى و/أو الفقد أو الخسارة، والسماحُ للمشاعر المرتبطة به من المرور خلالِنا بكاملها وبشكلٍ صحيّ. ويختلف عن النُّواح بكونه خارجًا من أنا ناضجة.

المنطقة الرمادية:

هي حالةٌ ضبابية نكون فيها خارجَ السيطرة وخارجَ الوعي، وفيها يجري تبادلٌ للأدوار بين الأذى والتأذّي. وعادة ما نشعر فيها بالخدر الوجداني [عدم القدرة على وصف أيِّ شعور]، وكأننا داخل

فقّاعة مُفرَّغة الهواء، في الغالب نخرج من الفقاعة بسلوكٍ سلبي.

المفاهيم اليونجيَّة

الظلّShadow :

هو الرواية الشخصية غيرُ الواعية منّي، ويعني الظلُّ السماتِ والصفات التي أتنكَّر لها من نفسي. للوهلة الأولى يبدو مفهومُ النور والظل مفهومًا باطنيًّا غامضًا، لكنه يمنح الفردَ تمكينًا وقوةً أكبرَ في إدارة حياته؛ ففي حين يمنحنا مفهومُ اللاوعي الفرويدي إطلالةً على مصدرِ النزعات الغريبة داخلنا، يمنحنا مفهوم الظل مدخلًا لهذا المصدر ليس فقط لإدراكِه بل لإدارته لصالحنا كذلك؛ لأنه لا يجيب فقط عن سؤال «لماذا؟» ولكن عن سؤال «كيف؟».

الأنيما Anima:

تمثّل الأنيما التكوينَ النفسيَّ الأنثوي داخلَ الرجل، والمتشكّل بالأساس من خلال علاقتِه بالأم والرموزِ الأنثوية في النشأة ومن الخبرات الأنثوية.

الأنيموس Animus:

يمثل الأنيموس التكوينَ النفسيّ الذكوريَّ داخل المرأة، المتشكِّل بالأساس من خلال علاقتها بالأب والرموز الذكوريّة في النشأة، ومن الخبرات الذكورية.

التمثُّلات النفسيةArchetype

هي النماذج البدائية للنفس، أو العناصرُ التركيبية الأوَّلية، أو المسودات النفسية؛ ما يمكنك أن تكونَه إن لم تكن هناك موانعُ ومصدّات. هذه التمثلات تتركب من أربعة عناصرَ تكوينيةٍ هي: الإرادة (أو السلطة)، والقدرة (أو القوَّة)، والمعرفة (أو الحكمة)، والانفعال (أو الاتصال) وموقع كل عنصر في الظل. نحن بحاجة إلى الاتصال أو التحقق بالتمثلات دونَ التلبّس بها، وتشمل هذه التمثلات: البطل والكامل والعارف وغيرها.

للمزيد، راجع كتاب: بوصلة الطريق، لچيمس فيلان وشهاب الدين الهواري.

ثَبت الأشخاص

فيما يلي عرضٌ موجَز لأهمِّ الأشخاص الذين سيأتي ذكرهم في ثنايا الكتاب.

سيجموند فرويد

النمسا ١٨٥٦ - ١٩٣٩

رائدُ العلاج التحليلي، وأوّل من وضع تنظيرًا متكاملًا محكَمًا للتحليل النفسي، هو أستاذٌ وصديق لكارل يونج حتى عهدِ انفصالهما عن بعضهما بعضًا. قد وضعَ التكوينَ النفسي الطبقي: طبقات الوعي وما تحت الوعي واللاوعي، وكذلك التكوينُ النفسيُّ الوظيفي: الأنا والأنا العُليا «المعتقدات والقيم» والهُوَ «الرغبات والنزعات». ومن أشهر كلماتِه: «المشاعر التي [نستقبحها] ونكبتها لا تموت، بل ندفنها عميقًا في الداخل إلى أن تُطلّ علينا بصورةٍ أشدّ قبحًا».

ألفريد أدلر Alfred Adler

النمسا ١٨٧٠ – ١٩٣٧

مؤسّس اتجاهِ علم النفس الشخصي Individual psychology، ويُعدّ وضعُه لمفهوم مركَّبِ النقص Inferiority complex هو أشهرَ إسهاماته. عنى به محوريّةَ الشعور بالعَوَز والاحتياج في تشكيل توجه الفرد وتفاعلاته الاجتماعية في الحياة.

كارل يونج Carl Jung

سويسرا ١٨٧٥ – ١٩٦١

اعتبره فرويد وريثَه في التحليل النفسي، لكن تباينَ رؤيتهما للإنسان والحياة جعل من ذلك أمرًا مستحيلًا. يعد يونج واحدًا من أكثر المحلِّلين النفسيين تأثيرًا، ليس فقط في المجال النفسي، وإنما في العلوم الاجتماعية والإنسانية والآداب والفنون. مصطلحاته من مثل: «الوعي الجمعي والظل الجمعي وكذلك الانبساطية والانطوائية» من أكثرِ المصطلحات النفسية تناولًا في الأوساط غيرِ النفسية. وهو من أوَّل من أدخل الروحانية مكوِّنًا جوهريًّا في السواء النفسي.

جاك لاكان Jacques Lacan

فرنسا ١٩٠١ - ١٩٨١

جاك لاكان هو صاحبُ الموجة الثانية الفعليّة في التحليل النفسي الكلاسيكي بتأسيسِه لحركة: «العودة إلى فرويد». كان دمجُه لعلم اللسانيات واللغة أهمَّ إسهاماته الثورية في المجال النفسي، يعد مفهوم «التأسيس اللغوي للاوعي» مفهومًا لاكانيًّا بامتياز ولم يشاركه غيرُه فيه إلا روادَ مدرسته. يقصد به أن دورَ اللغة في الإفصاح عن مُراد الفرد ليس فقط في الوعي بل يمتدّ إلى اللاوعي، لكنّ استعمالَ اللاوعي للغةِ يختلف عن استعمال الفرد الواعي لها.

دونالد وينيكوتDonald Winnicott

بريطانيا ١٨٩٦ – ١٩٧١

ينتمي وينيكوت إلى مدرسة تحليل العلاقاتObject realtion التي أسستها ميلاني كلاين M. Klein. وهو طبيبُ أطفال إنجليزي، له إسهاماتٌ فارقة في علم النفس الارتقائي Developmental Psychology، وصاحب المقولة الشهيرة: «جيّدٌ بما يكفي Good enough».

چون بولبيJohn Bowlby

بريطانيا ١٩٠٧ – ١٩٩٠

بولبي صاحبُ نظريّة التعلق Attachment theory، يعد تفريقُه بين أنماط التعلق هو أهمَّ وأشهرَ إسهاماته في المجال النفسي. تهتم مدرسته بتأثير العَلاقة المبكرة مع الوالدين على النمط الذي سيتبعه الفرد في عَلاقاته بعد ذلك. وقسَّم هذه الأنماط إلى ثلاثة أنواع رئيسة: التعلق الآمن؛ وفيه يشعر الفرد بالثقة في نفسه والآخرين. والتعلق القلِق وفيه يختبر الفرد نوعًا من خوفِ الفقد وترقُّبه، ثم التعلق التجنُّبي وفيه يسيطر على الفرد خوفُ الأذى في علاقاته بالآخرين.

كارين هورنايKaren Horney

ألمانيا/ أمريكا ١٨٨٥ - ١٩٥٢

إن كارين هورناي واحدةٌ من أهمّ المحللات النفسيات اللواتي تبنَّين التوجهَ النِّسوي، ولذلك قامت بنقد نظريات فرويد التي اعتبرتها مؤسَّسة في التوجّه الذكوري. لكنّ المراجعةَ الفاحصة لتراث كارين يضعها في قائمة الفرويديين الجُدد؛ إذ إن تنظيراتِها اختلفت عن فرويد في المحتوى وليس في البِنية الجوهرية للتنظير. ويمكن اعتبار وصفها لتوجهات الفرد في المجتمع (إلى– عن - ضد) وتتبعها لجذور هذه التوجهات من أهمّ إسهاماتها في المجال النفسي؛ عندما قسَّمت توجهات الفرد إلى توجهٍ تجاهَ الآخر بالطواعية، أو بعيدًا عن الآخر بالانسحاب، أو ضد الآخر بالعنف.

أليس ميلر Alice Miller

النمسا/بولندا ١٩٢٣ - ٢٠١٠

أليس ميلر من أشهر المحلِّلات النفسيات، اهتمت بسوء المعاملة التي قد يتلقاها الفردُ من والديه، وتَبِعات ذلك في حياة الطفل بعد ذلك، ويعد كتابها: «دراما الطفل الموهوبDrama of the gifted child» أحدَ الكتب الثورية في هذا الصدد، والذي قام ابنُها مارتن ميلر بنقده في ضوء طفولته معها ومعاملتها له بعدَ وفاتها.

ماريون وودمان Marion Woodman

كندا ١٩٢٨ – ٢٠١٨

محلّلة نفسيّةٌ يونجية بدأت رحلتَها مع التحليل النفسي محاوِلةً التعافيَ من اضطراب الشهية الذي عانت منه لسنوات. وتتسم كتاباتُها باللمسة النسويَّة المعتدلة، وتولي اهتمامًا بالغًا لرمزيَّة الأحلام. من أشهر كتاباتها: «الرقص داخل اللهب Dancing in the flames».

چين بولين Jaen Bolen

أمريكا ١٩٣٦ - ...

طبيبة نفسية ومحللة نفسية يونجية، عملت أستاذًا سابقًا بجامعة كاليفورنيا، ومدرِّبةً بمعهد كارل يونج. واحدة من المحللات النسويَّات، وتعد من أهم من استعمل التحليل اليونجي لنصرة قضايا المرأة، وشاركت في العديد من الجمعيات والروابط المدافعة عن حقوق المرأة داخل الجمعية الأمريكية للطب النفسي وخارجها. ويعد كتاباها عن التمثلات النفسية في الرجل والمرأة «Godesses in everywoman – Gods in everyman» من أكثر المؤلَّفات استيعابًا للتمثلات النفسية المحتملة.

ڤيكي چينيا Vicky Genia

أمريكا ١٩٥٠ - ...

معالِجة نفسية ومهتمة بالعلاج النفسي للمنتفعين المتدينين، وأهم كتاباتها هو «الإرشاد والعلاج النفسي للعميل المتدين».

كوني زوايج Connie Zweig

أمريكا ١٩٤٩ - ..

معالِجة نفسية متقاعدة، اهتمت في كتاباتها بالظلِّ النفسي طبقًا ليونج، وكذلك معالجته في السياقات النفسية والروحية، شاركت في تحرير كتاب: «مقابلة الظل Meeting the shadow» وكتاب: «مصاحبة الظل Romancing the shadow» وألَّفت كتاب: «مقابلة الظل الروحي Meeting the Shadow of Spirituality».

روبرت مور Robert Moore

أمريكا ١٩٤٢- ٢٠١٦

محلل يونجي، عمل فترة أستاذًا ومدرِّبًا لعلم النفس والتحليل النفسي والروحانية في معهد اليونجي للتحليل النفسي بأمريكا.

روبرت بلاي Robert Bly

أمريكا ١٩٢٦ - ..

هو شاعرٌ وكاتب أمريكي، من أشهرِ مؤلفاته جون الحديدي كتاب عن الرجال، (Iron Jhon/ a book about men) وهو كتابٌ يدور حول طقوسِ انتماء الذكور، ودور المعلم المرشد، الكتابُ نتاجُ عشرة أعوام من العمل مع الرجال للوصول إلى حقائقِ الذُّكورة التي تتجاوز قوالبَ ثقافتنا العامة النمطية.

چوزيف كامبل Joseph Campell

أمريكا ١٩٠٤- ١٩٨٧

كاتب ومحاضِر ومحرّر للعديد من الكتب عن الأساطير، اشتهر لأعماله في الميثولوجيا المقارنة وعلم الأديان. يمكن تلخيصُ مشروع كامبل في ركيزةٍ أساسية هي -وكما قال في كتابه البطل ذو الألف وجه-: «الطريق إلى ما هو إنسانيّ يوجد في أن نتعرّف من جديد على الشرارة الإلهية في جميع تحوّلات الوجه الإنساني الذي لا يستنفد»، وهو من أشهر كتبه.

هال وسيدرا ستونSidra and Hal Stone

هال ستون - أمريكا ١٩٢٧

سيدرا ستون - أمريكا ١٩٣٧

معالجان ومحلِّلان نفسيان. قاما بتطوير منهج الحوار الداخلي Inner Voice dialogue لاستكشافِ ومعالجة الأصوات الداخلية أو الأنفس الشخصية. أشبه الأمرُ وجودَ أفراد داخلنا يقوم كلٌّ فرد منهم بإحدى وظائف الأنا، ويقوم العلاجُ على تحليلِ الأجزاء الداخلية للفرد كيف تعمل وكيف تؤثر في العلاقات وكيف تؤثر في الاختيارات، وتأثيرها في تطور الوعي الشخصي. من أشهر مؤلفاتهما: احتضان أنفسنا: الأصوات الشخصية (Embracing our selves: The voice dialogue manual). واحتضان بعضنا بعضًا (Embracing each others)

مدخل

الجيلُ الحاليّ جيلٌ مختلف؛ مختلفٌ في مشكلاته وكذلك في أسئلته التي يجتهد في جوابِها. الجيل الذي ألاحظه حولي جيلٌ يسأل عن نفسه، وعن حلّ مشكلاته وهو توجّه عظيم يستحق أن يُسخَّر جهدٌ أمامَه لتقديم ما يعينه في العثور على جواب عن تلك الأسئلة.

ويشهد العصر الحالي اختلافًا نوعيًّا في طبيعةِ العقبات والتحديات النفسية، فقد اعتاد الطرحُ النفسي التطرُّقَ إلى وظيفية الفرد لجواب سؤال «كيف أنا؟» أو «كيف أتعامل في المحيط والمجتمع» لكننا اليومَ أمامَ سؤالٍ مختلف وهو سؤال الماهيَّة: «ما أنا؟» وهي: ما، وليس: من، لأنّ «من» تشير إلى شخصٍ متماسك فاعل، لكنّ الكثيرَ من أبناء هذا الجيل يقفون في حيرة من الماهيَّة لا الوظيفيّة.

بمعنى أننا أمام تحدٍّ عصريّ للغاية؛ حيثُ لا يدرك الفرد فرديَّته ولا موضَعه من الوجود، ويصبح سؤالُ الوظيفية أمام هذه العقبة نوعًا من الترف النفسي. لذلك وُجدت الحاجةُ ماسَّةً إلى هذا الجهدِ الذي لا أعتبره كافيًا، بل أضعه نَواةً تطلبُ التلاقح والتنقيح والنقد لوضعِ جوابٍ كافٍ للسؤالين: سؤال الهُويّة والوظيفية.

مناقشة السواء

مسألةُ السواء والاضطراب واحدةٌ من المسائل التي ينبغي أن يتناولها كلُّ متعرِّض للظاهرة الإنسانية؛ فمن منظورِ فرويد أنّ السواءَ هو القدرة على العمل والحبّ، وكأنه يشير إلى فعالية الوظيفيّة الشخصية والبَينية (أو العلاقاتية). يضيف أدلر A. Adler: أن تحبّ وأن تعمل وأن تلعب. وبذلك أضاف شيئًا من الفوضى الوظيفية، أو الفوضى الفعَّالة إن صحَّ التعبير، ومن مفهوم يونج الاتصال بالجسد والمادة.

لكنني شغوف بتعريفاتٍ أخرى لحالة السواء، الأول صاغه بولبي J. Bowlby بأنه: القدرةُ على بناء علاقات مشبِعة والحفاظُ عليها؛ ويمكنك أن تدرك وجودَ إشارة ضمنية هنا إلى انتظام الطاقة النفسية بالقدرة على إطلاقها لبناء العلاقات، وإدارتها للحفاظ على هذه العلاقات في مساحةِ اتزان. وقريبًا منه تنظير هورناي K. Horneyعن التوجهاتِ في البيئة، فيكون السواءُ عندها هو اتزان التفاعل في البيئة بشكلٍ واعٍ واختياريّ بين حالةِ الطواعية والعِداء والانسحاب، والذي متى تحقّق وجدتَ فردًا قادرًا على كسب وُدِّ الآخرين [طاقة الطواعية في وضع اتزان] وتوكيدِ حدوده [طاقة العداء في وضع اتزان] والاستمتاع بذاته [طاقة الانسحاب في وضع اتزان] في الوقت نفسه؛ أي اتزان الطاقة النفسية.

والتعريف الآخر هو تعريف يمكن استقاؤه من تنظير يونجC. Jung؛ فيكون السواء هو الاكتمال والتمركز، أي تكامل بنية الإنسان في مجموعها والانطلاق في إدارتها داخليًّا والتعامل خارجيًّا من موقع الذات بلا انحصار في الأنا ولا إنكار للظل(2). وهو أيضًا شبيهٌ برؤية هورناي للسواء؛ الموقف الواعي المُختار بحسب ما تقتضيه الحكمة.

وعلى هامش السواء يراودنا مصطلحان هما: الذُّهان والعُصاب(3). وباختصار يمكننا القولُ إن الذهان Psyc هو اضطرابُ الحكم على الواقع، واختلال الحد الفاصل بين العالم الداخلي والعالم الخارجي، أو ما

يُعرف بالجنون. أما العصابNeurosis فهو اضطرابُ الطاقة النفسية، مع بقاء الفاصل قائمًا. لنتذكر أننا جميعًا على طيف العصاب، لكن يمكن تقسيم هذا العُصابِ إلى منطقتين أو مساحتين: إما أن نكونَ في جانب العصاب الوظيفي: أي في حالةِ سواءٍ نسبي؛ قادرون على معايشة الحياة وممارسة مهامِها، أو جانبَ العصاب المُعطِّل حيثُ نعجز عن كليهما.

ينبغي الانتباه إلى أنّ الوظيفةَ الناقلة بين هذه المستويات (التوجّه نحو السواء باجتياز الذُّهان والعُصاب ودرجاتِهما) هي الوظيفة الأبوية؛ وأعني بالوظيفة الأبوية: قيامَ الأب بالوظائف النوعية الفارقة والمميِّزةِ لدوره واضعًا للقانون، وضابطًا لخيوط البيت الأسري، الذي هو انعكاسٌ للبيت الداخلي لأفراد هذه الأسرة. وكلمة السر هي: حازم وحانٍ. هذا دورٌ مختلف تمامًا عن مجردِ الرعاية والإنفاق، وهو دور القوامة بحقّ!

هيكل الكتاب

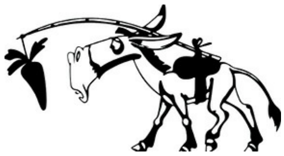
في اعتقادي الشخصي، إنّ رحلةَ النضج تمرّ على طبقتين؛ وهما تحقيق **الاستقرار الوظيفيّ**، و**تشكيل البِنية النفسيّة** التي تقوم بهذه الوظيفة لتقوم بها على مستوًى أكثرَ سواءً. ما يعني معالجةَ الماضي وما يمتدُّ في الحاضر من آثاره وتَبِعاته. بدأت رحلتي الشخصيّةُ في العلاج التحليلي الذي يبحث في سؤال «لماذا؟» وظللت قيدَ التحليل لمدّةٍ تزيد على ثلاثِ سنوات، رافقَتْها رحلةُ إعداد وتدريب على العلاجاتِ العملية التي تعين على جواب سؤال «كيف؟» أو «إذًا ثم ماذا؟» وكنت دومًا ما أبحث عن بِنيةٍ نظريّةٍ يمكن من خلالِها دمجُ نسيج الأدوات العلاجية التي رزقني اللهُ بالاطّلاع عليها عن قرب[4].

وبالرغم من كون مهاراتِ العلاج السلوك الجدليّ[5] هي الأقربَ إليَّ في جواب سؤال: إذًا ثم ماذا؟ فإنني وجدتُها قاصرة عن إدراك وتقديم جواب سؤال: «لماذا؟» بصيغة أدق: لماذا أشعرُ هذا الشعورَ في هذا الموقف وتجاه هؤلاء الأشخاص؟ فكان هدفي عند كتابةِ هذا الكتاب هو تقديمَ منظور نظريٍّ متماسك للظاهرة الإنسانية يشمل في عَباءته ما يمكنني ضمُّه من التوجهات داخل هذه العَباءة الواحدة. واضطررت إلى حذف قرابةِ ثلث الكتاب ليخرج في هذه الحُلَّة المتناغمة، على أن يخرج ما حُذف من هذا الكتاب في أعمالٍ قادمة إن شاء الله.

ستجد في هذا الكتابِ عرضًا جيدًا بدرجةٍ كافية -إن شاء الله- للبُعد النفسيّ والبُعد الروحي، مع إشاراتٍ متكررة للبُعد العقلي الذهني والبُعد الجسدي الحسِّي. يمر الكتاب في ثلاثِ دورات؛ دورةِ التكوين وفيها عرضُ الحالة النموذجية لهذين البُعدَين، ودورةِ السقوط وفيها حالة الاضطراب وعدم التحقق بالوضع النموذجي، ثم دورةِ العودة وفيها شرحٌ نظري مع خطوات عملية لتحقيق الجَودة الكافية في التكوين والوظيفة.

النقص الإنساني

يُعدُّ جاك لاكان J. Lacan وألفريد أدلر A. Adler هما أوَّلَ من أشار إلى جوهريّة النقص الإنساني في الحياة. في رأي لاكان أنّ إدراكَ النقص هو ضرورة إنسانية، وأن النقصَ هو السمةُ الفارقة بين الأشياء والأشخاص، والنقص -من منظور لاكان- يعني افتقادَ شيءٍ في الداخل والسعيَ لطلبه في الخارج.



يعدّ هذا النقص ضروريًّا لتوليد الرغبة الإنسانية، الرغبة التي في جوهرها طلب، فلولا الرغبة لتوقفَ الإنسان عن الطلب. كمثال الحمار والجزرة؛ لأن شعورَ الحمار بالرغبة بتحصيل الجزرة يدفعه إلى السعي على الدوام، وبطبيعة الحال إذا كان مقدّرًا لهذا الحمار أن يستمرَّ سعيه ستبقى الجزرة منظورةً أمامه لكنها بعيدةٌ عن متناول يده. واختلال أحد هذين الشرطين يعني اختلال الرغبة؛ فنحن لا نرغب بشيءٍ لا ندركه أو لا نظن أنّه في متناولنا، ولو احتمالًا.

يقع الشقاءُ هنا في فقدانِ الرغبة أو في السقوط داخلَ السعي المحموم لإشباعها. يسمِّي أدلر طلبَ إشباع الرغبة دافعَ التعويض، ويقسِّم توجه التعويض إلى توجهين:

- **التعويض المتّزن:** يدرك الفردُ حقيقةَ النقص الإنساني، ويقبله. ويسعى لإشباع هذه الرغبة من خلال سبُل حكيمة؛ كالتعلُّم لتعويض الجهل، والعمل لتعويض العَوَز، والتدرُّب لتعويض العجز.

- **التعويض المُضطرب:** وهو توجُّهٌ ناتج عن إدراك النقص مع رفضه، ويخرج في سعي محموم لإخفاء النقص المُدرَك؛ فنلحظ التعالم (التظاهر بالعلم) لتعويض الجهل أو إدمان التعلُّم حتى يفقد المتعلِّمُ لذة ما لديه من العلم. وإدمان العمل لتحقيق الاستقلال الذاتيّ التام، أو إهماله بالكلية لاعتقاد العجز وعدم الجدوى. وكذلك بذلُ الجهد غيرِ الصحيّ لرسم صورة منتَفِخة بالقدرة الجسدية أو بالانسحاب بالكلية عن رعاية وبناء الجسد.

الجودة الكافية

أزمةُ العالم الذي نحياه هي السعيُ المضني نحو الكمال، وليس أضرَّ على السلامة من هوسِ السلامة؛ الرغبة الحثيثة في سدِّ الثغرات، والترقب للعيوب متى ظهرتْ لمعالجتها. الكثير والكثير جدًّا من الضبط في النظام يُفسده، وأوتار العود لا تعزف وهي مشدودة على أقصاها إلا نشازًا، هذا إن فعلتْ! على الجانبِ الآخر، نجد من يسمحون للفوضى أن تعصفَ بأركان نظامِهم، ويغضّون الطرفَ عن الشقوق الباديةِ التي تهدِّد بانهيار الجدار وسقوط السقف. هي درجةُ التوتر الكافية، وكذلك القدرةُ على تعديلها لمناسبة اللحن وموافقةِ الجوقة متى اقتضت الحكمةُ ذلك!

ما نحتاجه هو توافرُ الحِضن الآمن الذي يضمن لنا البقاءَ مطمئنًّا، ويلعب الوالدان هذا الدور في البداية. لكن، في حياة الرُّشد عليك أن تنهض إليك لتحتضن ذاتَك، لهذا السببِ ترى ماريون وودمان M. Wo أن الوظيفةَ الوالدية لا بد أنْ يلعبَها المرءُ لنفسه أولًا حتى يتمكَّن من القيام بها لآخر، وإلا ستغارُ الطفلةُ الداخلية [أو الطفل الداخلي] للوالد أو الوالدة من حصولِ الابنِ الفعلي على هذه المعاملة، وأظنك تعلمُ بقيَّة القصَّة.

من يقبلُ النقصَ في نفسه يقبلُ النقص في الآخر؛ الوالدان اللذان يقبلان النقص فيهم برحابة ويحتملان –بسكينة– عدمَ كمالهما بصفتهما والدين سيقبلان برحابةٍ عدمَ كمال أبنائهم. إنه ما أشار إليه وينيكوت D. Winnicott بالجودةِ الكافية، أو آباءٍ جيّدين بما يكفي لإخراج طفلٍ سوي. كان

وينيكوت شديدَ الحذر والتحذير من التربية الكمالية التي تضع الكثير من الحِمل على عاتقِ الوالدين اللذين ينقلانه بدورهما إلى عاتق الأبناء، وأعتقد أنَّ الأطفال (الجيدين) هم الذين طوّروا دفاعاتِ الزيف لربح والدَيهم وخسارةِ أنفسهم.

كان شعار وينيكوت: «جيّدٌ بقدر كافٍ»، وهو الهدفُ الذي طالب به الوالدين، من أنفسهم ومن أبنائهم؛ للسماح لهم بأن يكونوا ما هم عليه، ويسمحوا لطاقة الإبداع والعفوية الطفوليّة بالخروج. أعني هنا ضرورةَ ألا يتحول التهذيب إلى تشذيب؛ في محاولةٍ لإخراج الطفلِ الكامل، أو الزَّيْف المتقن!

أتعرف؟ هذا ينقلنا تلقائيًّا إلى مناقشة الخِزي؛ أي شعور ذاك الذي نشعر بالخزي منه! الشعور العميق بالعَيب أو النقص الجوهري المانِع من الانتماء؛ «أنا أقلُّ من المتوسط المقبول». وعادةً ما لا يدرك الأفراد المتجذرون في الخزي وجودَ مساحة المتوسط المقبول، أو العيب الإنساني الطبيعي. تذكَّر أن ما تتناساه يَذكُرك، وما تغفل عنه يحيا تحتَ أنفك! ويصدق هذا أشدَّ ما يصدق في الخزي؛ فالأفرادُ الذين يجدون صعوبةً في احتمال الدرجاتِ الصحية من الخِزي يعيشون تحتَ وطأةِ الخزي الغاشم. وهم أنفسهم الذين يشكّل النقصُ والعيب والخطأ تهديداتٍ جوهريةً لهم، ويدفعهم -ولدهشتك- إلى ارتكابِ أشدِّ الأفعال إخزاءً لإخفائه!

ومن الجيّد إدراك أن هناك درجاتٍ صحيّةً من الخزي، ومثلك أنا لطالما تساءلت: «لماذا خلق اللهُ الخزي؟!» وعاد إليّ سؤالي بجواب الصدى الأجوف... تذكرت حينها الأحرفَ المسطورة على مرآة الحكمة الأسطورية: «إذا عرفتَ السؤال عرفت الجواب» تلك التي لا تنطِق إلا بالألغاز، ولا تضع جوابِها إلا في أحجية!

وحاولت حتى اهتديت إلى السؤال فقلت: «كيف يعمل الخزي لصالحي؟» لتنطقَ المرآة: «تذكّرْ آخرَ مرّة شعرت به»، وتذكرت ذلك الموقف في المقهى حين التمست النقودَ لدفع القيمة فلم أجد ما معي يسدُّ الطلب، حاولت الدفعَ بالبطاقة الممغنطة فلم تعمل، حينئذ شعرت أنني أغوص داخلي، نعم لقد كان هذا هو الإحساسَ الموافقَ لشعوري بالخزي! نظرت إلى المرآة مجددًا؛ فابتسمت وقالت: «انظر عميقًا داخلَك، وابحث عن تِبر في تراب»، أدركت في تلك اللحظة أن الخزيَ يحاول إخباري عن عدم أماني الماديّ! والصدع الذي يشير إليَّ لأرأبه!

الخزي الصحِّي كبُهار الطعام، خطٌّ مميّزٌ في طيف مشاعرِنا الملوَّن، جميعُها جميل. لكن، معاناتنا تنشأ عند سقوطِنا في بركة حبر من لونٍ واحد فقط! إن كانت مشاعرُنا السارَّةُ تشاركنا الخبراتِ الإيجابية فتعزّزها وتردُّنا إليها؛ فإن مشاعرَنا الضاغطة تشاركنا الخبراتِ السلبية لتصْرِفنا عنها من خلال إخبارِنا بالحقائق، وكشف تلك المناطقِ غيرِ الآمنة فينا، والتي علينا أن نعمل بجودةٍ كافية على معالجتها وتجاوزها.

الوظيفة الوالِدية

يبدو مما سبق أن جذورَ السواء والاضطراب ترجع إلى العهد الأول؛ العهد القديم مع الوالدين ومدى جودةِ قيامِهما بالوظيفة الوالدية. وأعني بالوظيفة الوالدية ما ينتظره الطفلُ ويحتاجه من والديه

كليهما، وهي وظيفةٌ تفرق عن مجردِ الرعاية، بل تستلزم قيامَهما بالدور الذي يعتمد عليه بُنيان الإنسان الناشئِ بين أيديهما.

الوظيفة الأمومية

تلعب الأمُّ دورًا تكوينيًّا في حياة الطفل، فهي الحاضنةُ الأولى له، والمنظِّم الوجدانيّ الأولي، وبغياب الوظيفة الأمومية لا يختبر الطفل معنى الوجود. ما أجمل قول وينيكوت: «سينظر الطفلُ إلى وجه الأم ليرى انعكاسه عليها، فإن لم يجد هذه المرآةَ متاحةً له ولصالحه سيظلُّ يبحث عنها طوال العمر». وكذلك تنظِّم الأمُّ علاقةَ الولد بأبيه من خلال تهيئة نظام التعلُّق الخاص به للارتباط بالأب، وهي بوصلتُه الأوليّة لاستكشاف النساء فيما بعد.

الوظيفة الأبوية

يلعب الأبُ دورًا جوهريًّا في تأسيس المعنى، والقانون، والضمير، ومنظومة القيم، وانتظام العلاقة مع السلطة، بل في تأسيس البذرة الأولى لعلاقة الابن بالله وبالدين والشرائع، كل ذلك من خلال قيامه بوظيفته كأب، وهي تختلف جذريًّا عن مجرد وظيفته كوالد. إذ يمثّل الأبُ الهيكلَ الداعم الذي ستنمو عليه رجولة الابن، وكذلك العاملُ الحفَّاز في ارتباطِ البنت بأمِّها، وبوصلة استكشافها للرجال.

المبدأ النوعي

ستجدني أتعرض لمفهوم الذكورة والأنوثة في الكتاب بدلالةٍ مختلفة عن دلالتهما في الاصطلاح العاديّ؛ فهما لا يشيران هنا إلى الفوارق التشريحية أو النوعيّة بل إلى السماتِ النفسية والكفاءات الروحية التي تنتمي إلى مساحة الذكورة (الجلال) ومساحة الأنوثة (الجمال). أنا أتعرض لهما من منظور يونجي Jungian perspective؛ فهما بُعدان للظاهرة الإنسانية، وليسا مجرد نوعين مفترقين. وتحاشيًا لوقوع اللبس سأشير إليهما بالمبدأ النوعي؛ مبدأ الذكورة ومبدأ الأنوثة.

تتعلق الأنوثةُ النفسية بالكينونة والوجود، ويمكننا اختبارُ حضورها في الانفتاح والسماحيّة والاستقبالية والشُّهود والاستيعابية والحافظية. بينما تتعلق الذكورة النفسية بالضبط والفعل، ويمكننا اختبارُ حضور طاقة الذكورة النفسية في التوجيه والإبداع والتخليق والتفريق والصمود والمغالبة والمنازعة والإنجاز والتحقيق والتحقّق. وبالطبع، نحن بحاجة إلى تناغم هاتين الطاقتين معًا، وبغياب إحداهما تتطرّف الأخرى لتستوعبنا بدلًا من استيعابِنا لها.

التضحية الأنثوية تضحيةٌ في الداخل؛ تضحيةٌ بما أكونه وما أنا عليه وما أملكه، تخيل معي لحظةَ المخاض والولادة. أما التضحية الذكورية فهي تضحيةٌ في الخارج؛ تضحيةٌ بالخدمة والبذل والفعل، تخيل معي التضحية بالنفس في الحرب والعمل. تضحيةُ الأنوثة هي اختيارُ التسليم، أما تضحية الذكورة فهي اختيار العزم. حتى الصمت يمكننا اختباره بالطاقتين، صمت الأنوثة صمتُ استيعابٍ واستقبال، أما صمت الذكورة فهو صمتٌ للضغط والتوجيه.

نحن نعيش في حالةِ عداء مع مبدأ الأنوثة هذا. رجالنا ونساؤنا في حُمَّى من الفِعل والإنجاز والمزيد من الفعل، لكننا بعيدون عن الاستقبالية، وأبعد عن البقاء في حالة السكون والسكينة. الأم غيرُ المتصلة بمبدأ الأنوثة داخلها هي أمٌّ منحصرة في الفعل والإنجاز والإثبات، أمّ كهذه لن تسمح لطفلها باختبار هذا المبدأ، فهي بتوجّهها إلى ما يمكنه فعلُه تُغفل ما يمكنه أن يكونه، ويُغفِل هو ذلك معها. لا عجب أنْ كان

«تفكُّرُ ساعةٍ خيرٌ من عبادة سنة»؛ لأننا من خلال التفكر نتّصل بهذا المبدأ الأنثوي. بل كيف يمكننا التفكير في العلاقة الخاصة بين الرجل وزوجته دونَ الاتصال بالمبدأ الأنثوي واختيار التسليم؟ لكننا بالخلط بين التسليم والاستسلام، وبين السماحية والخضوع، نُحرَم من كل ما يمكن للمبدأ الأنثوي ليقدِّمه.

الأسطورة

الحكايات والأساطير هي المدخل الرَّحْب لفهم الظواهر وإدراكها، لذا سأستعين بالكثير من الحكايات والأساطير التاريخية والأدبيَّة لشرح كثيرٍ من المعاني في ثنايا الكتاب. تمامًا كما نوهت في الذكورة والأنوثة، سنتناول الأسطورة بدلالة مفارقة لدلالتها الشائعة. الأسطورة في سياقنا تعني الخبرات الإنسانية المشتركة التي تمت صياغتها في قالبٍ قصَصي، وبشكلٍ أدقّ هي المعنى المتكاثف في صورةٍ حِسية مخزونة في الموروث الإنساني المشترك. وليست الأسطورةُ مجردَ تكثيف للخبرة الإنسانية المنقولة على مدى أجيال متعاقبة في رواية نمطية فحسب، بل هي أيضًا تكثيفٌ في استعمال الذاكرة الذهنية والوجدانية والبصرية معًا، وهو ما ساعد في حفظها وتناقلها.

هذا التناول والتلقّي للأسطورة والتفاعلُ معها والانفعال بها هو البُعد الذي غاب عن عالمنا الحالي، والذي عاين اتصال الإنسان بالدين وبعالم الروح أو البُعد الثالث إن صح التعبير[6]، واتصاله بالأساطير. الدور الذي لعبته الأساطيرُ في حياة الإنسان أبعدُ من مجرد كونها قصةً يرويها الخَلَفُ عن السلف، وكثيرًا ما كان يحفُّ روايتَها طقس خاص. وبالرغم من أننا نختبر الحقيقةَ من خلال اتصالنا بالجسد (المادة)؛ فإن ما نعيشه اليومَ أبعدُ ما يكون عن الحقيقة؛ لكونه ليس اتصالًا بالجسد بل هو استيعابٌ فيه، انحصارٌ في المادة وليس اتصالًا بها.

الأسطورة كما الحكايات تعيننا على تكثيفِ معانٍ لم يرتقِ المتلقي إلى إدراكها بعدُ بصورتها الحقيقية، وكلما تدرجنا في الإدراك تدرَّج معنا تعقيدُ الحكاية، من التجريد نحو المجاز، وما يميّز الإنسان عن غيره من الكائنات هو قدرتُه على الفهم المتراكِب meta-comprehension لا يدرك الظواهر ويقف، بل يجمعها ويدمجها لإدراك ظاهرةٍ بَعديّة غير مدرَكة حِسِّيًّا.

وقد كانت روايةُ الأسطورة عملًا مقدسًا لا يقوم به إلا شيوخُ القبيلة، تلعب دورًا مهمًّا في مرحلة ابتداء الرجال بالرجولة[7]، تلك الأسطورة التي تفتتح بـ: «في البدء كان...»، إن إنسانًا بلا أساطيرَ هو إنسانٌ مقطوع الجذور. وأنا أتكلّم عن الأسطورة ليس بكونها ضربًا من الخيال، بل كونِها اللحظاتِ التي اتحدت فيها المادةُ بما وراءها قبلَ انفصالهما، قبل أن يُصبِح المحدودُ محدودًا، حيث تنفستْ روح الإنسان قبل أن تهبطَ إلى القيد المادي.

تعال الآن لنبدأ رحلتَنا في فَهم التكوين الإنساني، أو تركيبة الظاهرة الإنسانية.

– ستتضح هذه المفاهيم لاحقًا.

– هناك تقسيم ثالث وهو الانحراف، إلا أن بسط الكلام عنه بالمقال لا يناسب هذا المقام.

– وتشمل هذه المدارس التي تدربت عليها: العلاج السلوكي المعرفي CBT، والعلاج بالقبول والالتزام ACT، والعلاج السلوكي الجدلي DBT، وعلاج المخططات Schema Therapy، والعلاج الوجداني الفردي والزواجي EFT. بالإضافة إلى العلاجات غير التقليدية كالعلاج

بالسايكودراما المتحسسة للصدمات، وعلاج العائلة الداخلية IFS، ومدرسة محاورة الصوت الداخلي IVD، وعلاجات دمج الظل Shadow work، وتوجه الصولودراما Gut work، وكذلك العلاج بالإيحاء والخيال الموجَّه، وكذلك جلسات العلاج الأسري FHS.

- العلاج السلوكي الجدلي هو نمط علاجي يُعنى بتدريب الأفراد على مهارات اليقظة والحضور في اللحظة الحالية، واحتمال الأزمات وقبول الواقع، وكذلك تنظيم المشاعر وإدارة العلاقات.

- أنا أعتبر الظاهرة الإنسانية ظاهرة رباعيَّة الأبعاد؛ النفس والعقل والروح والجسد، وسيتبيَّن لك ذلك أكثر في ثنايا الكتاب.

- سيتم شرحه لاحقًا.

الجزء الأول – التكوين

في البدء كان الله،

وشاء أن يخلُق آدم؛

متسقًا متحققًا كاملًا،

على صورته!

الباب الأول
التكوين

يحكي لنا روبرت بلاي[8] عن طفلٍ وُلِد بإمكاناتٍ غيرِ محدودة. باستعداد لأن يكون أيَّ شيء وكلَّ شيء، لكنه وجد أن أمه ترغب بأشياءَ بعينِها. مستعيناً بجوال من صوفٍ ألقى بشيء من نفسه خلفَ ظهره ليحظى بقَبولها، ثم عنَّفه والدُه على شيءٍ آخر، وبكلِّ طواعية ألقى بشيءٍ آخر، وثالثٍ استجابةً لمعلمته، ورابعٍ لأجل شيخه، وخامسٍ لأجل أن ينضم لرفقة الحي! ما إن انتهى من عقده الثاني حتى شعر بالإنهاكِ الشديد، وبأنه يئنُّ تحت وطأة هذا الجوال الثقيل؛ كأطلس يحمل الأرض على كتفيه، لكنّ صاحبَنا يحمل نفسه مثقَلًا بها!

هل اختبرت هذا الشعورَ من قبل؟ أنك مسجونٌ في حيّزٍ ضيّق؟ وتشعر أنك بالكاد تتنفس؟ هل راودتك خيالاتُ التحليق والطيران أو التقافز في الهواء؟ هل تشعر أنك اليومَ تختبر أقلَّ مما يمكنك أن تكونه؟ جوابُ ذلك في أيام طفولتك الأولى...

بحسب الحيز الذي تسمح به الأمُّ لذات الطفل بالانكشاف سيكون الحدُّ الفاصل بين ما يمثِّل هذا الطفلَ وما يعبّر عنه (أنا الطفل) وبين ما ليس هو ولا يعبّر عنه (ظلّه الشخصي). بمعنى أنّ الأم المتصالحة مع مبدئها الأنثوي (وبشكل خاص: الانفتاح والاستيعاب والقَبول والاستقبالية) ستمنح الطفلَ معنى أن يكون لا أن يفعل، أن يكون ما هو مقدرٌ له أن يكونه.

إن كنتَ فهمتَ هذا كما أردتك فستدرك أيَّ خطورة تتمثل أمامَك فيه، الأمُّ التي تفشل في الانفتاح والسماح لكينونة الطفل بأن تفصح عن نفسها، بل تطرح -هي- تصوّرَها الشخصيَّ عنه عليه، وتوقعاتِها منه، ورغباتها فيه، هذه الأمُّ تدفع ابنها دفعًا إلى أن يسخِّر طاقاته الأولية لإرضائها. وهما في حالة عمًى أنهما ليسا الشخصَ ذاتَه، وأنهما كيانان متمايزان لكلٍّ منه رغباته الخاصة. حتّى تغيب ذاتُ الطفل وتضع الأم اللَّبِنات الأولى لحجاب هذه الذات المسمَّى بالأنا.

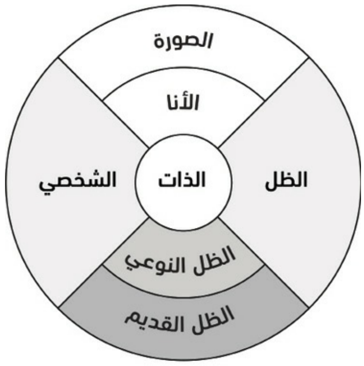
«**أنا**» الطفل في هذه اللحظة هي الصورةُ التي افترضتها الأمُّ عنه، نسختها الشخصيّة المنقّحة منه، وفي اللحظة التي نعتمد فيها روايةً شخصية مقبولةً لأنفسنا، ستكون هناك روايةٌ أخرى لنا غيرُ معلنةٍ في الظل. رواية في العلَن [النور] وروايةٌ في الخفاء [الظل]، هذه هي أوّلُ تضحيةٍ يقدِّمها الطفل للعالم؛ تضحيتُه بذاتِه لصالح الأمِّ الفاعلة؛ ذكورية المبدأ [في مقابل الأم القابلة؛ أنثويّة المبدأ]، وهي التضحية التي ستشكِّل منظورَه عن النفس والآخر.

إن العَلاقةَ الأولية بين الطفلِ ووالديه قائمةٌ على الرؤية، ثمّ إن الطفل الذي فشلت أمُّه في رؤيته وقبولِه سيسخِّر طاقتَه هو كي تراه هي، سيُسقط عليها كلَّ الكمالات القديمة، وسيحيا حياتَه من خلالها ولأجلها، إلى أن يأذن لها أن تحيا فيه! وقد يقع ذلك بين الولد وأمِّه، أو البنت وأبيها، أو العكس. وهو المصطلح الذي أُطلِق عليه التورُّط المَحْرَمي النفسي[9]، فهذا الفردُ حُرِم أن يكون، حُرِم اختبارَ المبدأ الأنثوي (القبول والاستيعاب) لصالح المبدأ الذكوري (التوجيه والضبط). وبخضوعه لعملية التهذيب

[أو التشذيب على وجه الدقة]، يُخلَّق التركيبُ النفسيُّ له؛ إذ تطفو صورته عن نفسه في مجال إدراكه (الأنا)، وتُلقَى الأطراف المُشَذَّبة لتنمو في الظلّ، وكلما زاد التشذيب نما الظلُّ بقدر ما نقص في الخارج.

ولتسهيل الفهم سأقسّم هذا التكوينَ إلى مساحات:

- الذات.
- الأنا، والصورة.
- الظلّ، ويشمل: (الظل الشخصي، والظل النوعي، والظل الجمعي)



التكوين النفسي طبقًا ليونج

الذات

عند ذكرِ الذات فإنني أعني معنيين:

- كينونة الطفل؛ والتي اقتُطعت الأنا منها وتكوّن الظلُّ الشخصي نتيجةَ هذا الاقتطاع. وهي أصل الفطرةُ التي فطره الله عليها؛ أي التي جاء بها إلى الحياةِ ثم خضعتْ للتشكيل والاقتطاع والتوجيه والضبط.

- الموضع المستقرُّ في مركز التكوينِ النفسي؛ موضعٌ غيرُ قابل للتشذيب والتلاعب، وهو الذي تسكنه الروح، وهو ما أعنيه عندَ إشارتي إلى الذات في بقيّة الكتاب. أما الأجزاءُ التي ظننا عدمَ نفعها، أو كونها غير مقبولة في الخارج، فإنها تجد طريقها إلى الظلِّ الشخصي.

ويكون مدى النضج الإنسانيّ معتمدًا على قدرِ اتصالِ الفرد بهذا المركز الإنساني، أو الذات أو الفطرة. والأنا المتجاوزة [Transcendent ego] هي الأنا المؤسَّسة على الفطرة، أو المتّصلة بهذا المركز والمتحققةُ من خلاله الأنا الذاتية. عندما نتصرف نحن من موضع الذات يخرج سلوكُنا مثلَها متعاطِفًا، شجاعًا، متفهِّمًا، فضوليًّا، وغير منحاز.

الأنـــــا

يمكن فَهم الأنا على كونِها الحيِّزَ الواعيَ في التكوين النفسي، ما أعنيه عند قولي: «أنا» هو إدراكي الذهنيّ لنفسي. وتذكّر أن الأنا ليست كيانًا يمكن القضاءُ عليه، بل هي مجردُ مفهوم عن النفس، قد يشبه الضباب أو يتنقّى فيكون كالبِلُّورة الزجاجية عاليةِ النفاذية. فنحن لا يمكن لنا العيشَ بغير هذه الوظيفة الإنسانية المسمَّاة بالأنا، وهذا التشكُّل هو عمليّةُ إنضاجِ الأنا ويمر بعدة مراحل، وإذا

استحضرنا دورةَ حياة الفراشة[10]، يمكننا تخيّلُ ارتقاءِ الأنا على عدة أطوارٍ تفصلها حالةُ تشرنُق وتشكُّل.

الأنا المتماهية:

الأنا المتماهية هي الأنا التي شكّلتها عَلاقةُ الطفل بوالديه، لذا فهي ليست أنا شخصيّةً له، بل هي أنا والدِيّة، ومن هنا أسمّيها بالأنا المتماهية؛ لتماهيها بأنا الوالدين. يمرّ بناءُ هذه الأنا على طورين؛ طورٍ تكوينيّ، أي طور تكوين وتخليق هذه الأنا، وفيه يعرِف الطفلُ نفسه كإنسان، ويكون ذلك من خلال علاقةِ الطفل بأمِّه، وقيامها -هي- بالوظيفةِ الأمومية متحققة بالمبدأ الأنثوي، كما ذكرتُ سابقًا وسأعيد التفصيلَ فيها لاحقًا. ويعقب هذا الطورَ طورٌ آخر هو الطور التشكيلي، ويجري من خلال اختبارِ العلاقة مع الأب، وقيامه بالوظيفة الأبوية متحققًا بالمبدأ الذكوري، وفيه تتخذ هذه الأنا شكلًا أو ثباتًا نوعيًّا فيما تعنيه في السياق الإنساني، الرجل الناشئ أو المرأة الناشئة.

هذه الأنا المتماهية هي رداتُ فعل، أو أنماطُ تكيف، أو استجابات لطلب الأم وتكييف الأب، وليس سوى خبرةٍ حقيقية يمكن للشخص الدخول في رحلة لاستكشاف «**أناه**» الحقيقية المتمايزة استكشافًا أمينًا. وقد يأخذ التماهي صورةً نمطية، أو يكون تماهيًا عكسيًّا بالتماهي مع «ما ليس هو» فتجدك أمامَ صورة نيجاتيف من الوالدين، وهي -في حقيقتها- تماهٍ معهم ولكن بصورة عكسية.

الأنا المتمايزة:

يبدأ ظهورُ واختبارُ هذه الأنا في مرحلةِ المراهقة في العلاقة مع الأقران والمجتمع، أسمّي هذا الطورَ بالطور الاجتماعي[11]. فيه يختبر الفرد نفسه كيانًا منفصلًا عن كيان الوالدين. يقول كارل يونج: «في سن الحادية عشرة اختبرتُ معنى أنني ما أنا عليه، أنني ما أكونه، أنني أنا، وكان الأمر أشبه بالخَطْو خارجَ الضباب». يدرك الفردُ متمايزُ الأنا رغباته واحتياجاته وتطلعاته متمايزةً عن رغبات واحتياجات وتطلعات الوالدين. يشبه الأمرُ تولِّيَ قيادة السيارة في مقعد السائق بدلًا من الجلوسِ في مقعد المرافق متمنيًا التوفيقَ لمن يقوم بالقيادة.

تفرض الأنا المتمايزةُ وجودَ شخصيّةٍ وظيفية متكيِّفة مع الواقع، أن يكون لدى الفرد منظور ذاتيٌّ عن نفسه، إحساس بالذات بالمعنى العام، ولديه حكمٌ جيد على الواقع، وحلولٌ شخصية متكيفة مع مشكلاته، أو يمكن القول إنها الشخصية المتكوِّنة.

هذه الأنا المتمايزةُ هي شرطُ النضجِ النفسي، ومتطلَّبٌ أصيلٌ لاستكمال رحلةِ النمو فيما بعدها. الأنا متزنةُ القوى بين المبدأ الأنثوي «المنفتحة المرحِّبة بما هي عليه وما تكونه، والقابلة المستقبلة للرسائل» والمبدأ الذكوريّ «ما يصبو ويتطلع إليه، والممسِك ببنيان الأنا ليثبتَ داخلَ الخبرة». يمكن للفرد متمايزِ الأنا أن يصمد أمامَ تحديات الواقع، لأنه من خلال المبدأ الذكوريّ يحتضن أجزاءه مكتملةً ومتماسكة، ومن خلال المبدأ الأنثوي ينفتح لاستقبال ما يرد عليه من الخارج «الواقع والبيئة» والداخل «اللاوعي والظل».

وتعتبر المَلَكَةُ النقدية أهمَّ سماتٍ بل شروطِ تكوين الأنا المتمايزة، وتعني القدرةَ على إدراك الواقع وفحصِه ونقده نقدًا متّسقًا ومستقرًّا؛ فالشخصُ متمايزُ الأنا يستطيع إدراكَ الواقع ككلٍّ متمايز هو الآخر، بعيوبه ومميزاته، جنبًا إلى جنب، دونَ اضطرارٍ لإسقاط أيٍّ حقيقة من حقائق ذلك الواقع. إن من علامات الأنا المتمايزة القدرةَ على رؤية الأضداد معًا، القدرة على إدراك عيوب الآخر وفضائله، وثقوب النفس وإمكاناتها، والقدرة على السماح للنفس باختيار طيف المشاعر دونَ غرقٍ فيه، ثم القيام بما تقتضيه الحكمة بجانب ذلك. باختصار، تمايزُ الأنا يعني القدرةَ على القيام بوظيفية النفس في المحيط.

الأنا المتجاوزة:

لا يبدأ اختبارُ الفرد للأنا المتجاوزة في مرحلة مستقرَّة، بل كومضاتٍ من السكينة والاستبصار والتحوُّل في الموقف الحياتي والوجودي. وهو تحدٍّ حقيقي؛ ربما لأن شرطَ الاجتياز هو التمتع بأنا متمايزة وظيفيّة فاعلة أولًا، ثم التضحية بها لأجل الاجتياز. يمكننا فهمُ الأنا المتمايزة على كونها ردَّ فعل شخصي تجاه الأنا المتماهية، وبناءً عليه يمكننا رؤيةُ الأنا المتجاوزة موقفا أصيلًا واعيًا متجاوزًا لهذه الإشكالية؛ وناتجًا عن تشكُّلٍ حقيقي، لربما هو مقصد السيد المسيح من قوله: «الحق أقول لكم، إنكم لن تدخلوا ملكوت السماوات حتى تُولدوا مرتين» وربما عنى ولادةَ الأنا مرتين؛ ولادةً قهرية من خلال علاقته بوالديه، وولادة اختياريّة بالعزم والتسليم. وفي المفهوم الإسلامي يمكننا رؤية الأنا المتماهية كحالة موات وتدب الحياة بمخاض التمايز إلى الاجتياز.

أهمّ سمات الأنا المتجاوزة أنها اجتازت معضلةَ الانتصار والهزيمة إلى التسليم والتجاوز. لا تتحرك استجابةً لدافع خارجي، ولا تشعر أنها مضطرةٌ لإثبات أيِّ شيء لأيِّ أحد، ويمكن مقابلتُها بالنفس المطمئنَّة.

حالات الأنا

لكننا لا نختبر شعورَنا بأنفسنا بنفسِ الطاقة طيلة الوقت؛ فكثيرًا ما نشعر بأن حالَنا النفسيَّ في موقفٍ مختلف عن حالنا في موقفٍ آخر، وهذا المفهوم هو ما يطلِق عليه سدرا وهال ستون.S & H. Sto: «الأصوات الشخصية أو الأنفس الفرعية»، ويسمّيه ريتشارد شڤارتز R. Schwartz بالعائلة الداخلية. وبداية هذا الفهم للأنا كانت عند أريك بيرن مَن قسّم حالات الوعي «الأنا» إلى: الطفلِ الداخلي، والوالد الداخلي، والراشد الداخلي.

يشبه الأمر وجودَ أفراد داخلنا يقوم كل فرد منهم بإحدى وظائف الأنا؛ فهناك من يقوم بالوظيفة التحليلية الذهنية (المحلِّل)، ومن يقوم بمعالجة الأداء وتحقيق الوظيفة النقدية (الناقد)، ومن يقوم بالوظيفة العفوية الإبداعية (الطفل الداخلي)، وهناك من يقوم بالوظائف الإجرائيَّة (المدير)، وأخيرًا من يقوم بالوظائف الدفاعية (الحامي). وقد يشترك فردان من هذه العائلة للقيام بوظيفة واحدة، وهكذا.



الأنفس الشخصية

وهذه الوظائف قابلةٌ للاتزان أو الاضطراب، وعليه يكون لدينا عائلةٌ داخلية سويَّة أو مضطربة، ليشمل النُّضج النفسيّ الاتصال بهذه العائلة الداخليَّة، وتحقيق الاتزان بين وظائفهم، وهذه الوظيفة القيادية هي وظيفة الذات.

وتختلف العائلةُ الداخليّة التي هي أنفسنا على الحقيقة، عن الأقنعة والواجهةِ التي نرتديها في المُحيط الخارجي لحماية الأنا وإيجاد موقعٍ مقبولٍ لها في البيئة.

الصورة أو القناع



مجموعة الأقنعة الشخصية

إن كانت الأنا هي ما نعرفه عن أنفسِنا، أو ما نظنّ أننا عليه، فإنّ الأقنعة أو الواجهة هي ما يظنُّ الآخرون أننا عليه، أي الواجهة المجتمعية، أو الصورةِ التي نؤدّي من خلالها الدورَ الذي اخترناه أو سُلّم إلينا أو نودّ أن يرانا الناسُ به. تخيّل أنك دخلت حفلةً تنكريةً حيثُ يرتدي كلُّ مشارك قناعًا مختارًا له. القناعُ الشخصي نرتديه أمام الناس وربما أمام أنفسنا كذلك! ويضعف حضوره كلما اختلينا بأنفسنا، فهو أشبهُ بالدور المجتمعي الذي يؤديه الفرد.

ولكلٍّ منا قناعُه الخاص، أو أكثر من واحد! كلما ازداد سُمك القناع والتحامنا به، ضعفت فرصتُنا في تطوير الأنا المتمايزة. إن القناع يبقينا متصلين بـ **الأنا المجتمعية** إن صح التعبير، لنلعبَ الدور المحدد في المسرحية التي تواطأ المجموع على أدائها.

الظلّ

إذا ما كنت مكتملًا، فلا بدّ أن لدي جانبًا مظلمًا!

كارل يونج

يعني الظلُّ الجزءَ الذي لا أتصالح مع كونه جزءًا مني؛ إما لكوني لا أعرفه وإما لكونه لم يحظَ بقبولٍ في السابق؛ فيكون هو القدَرَ الذي أنفيه عن نفسي. وعلى قدْرِ توهّج النور يكون إعتامُ الظل، والعكس صحيحٌ بدرجةٍ كبيرة. ويعد يونج هو أوَّل من أدخل التنظير العلمي للظل في المجال النفسي، ويقول: «يحدث النضجُ بقدر إدراكِ الظُّلمة الداخلية وليس بتتبع أنوارِ الخارج». لكن مفهوم الظل بمعناه يمتد في الثقافات الغربية الشامانيِّة والشرقية الثنويَّة، وكذلك في الفهم الإسلامي للتكوين الإنساني كما سأعرض لاحقًا.

ويمكننا تعريفُ الظلِّ الشخصي بأنه ما ليس أنا؛ الجزءُ الذي لا أقرُّ به من نفسي، وبهذا فهو يختلف عن الازدواجية وفيها يكون لديك صورتان شخصيتان؛ واحدةٌ لدى الناس تحمل ما يرغبون رؤيتَه أو ترغب لهم -أنت- رؤيته، وأخرى لديك تحمل ما تُخفيه عن الناس. أمّا الظلُّ فيحمل ما تُخفيه عن نفسك! فهو كمكبِّ النفايات الشخصي؛ ما لستَ قابلًا أو مستعدًّا للإقرار بكونه جزءًا منك، تلك الأجزاء المنبوذة أو الكسيرة أو تلك الحاملة لذكريات الفشل والخزي والإحجام، وكذلك الخصال والأجزاء التي لم يُسمح لها بالظهور أو الخروج.

يسمّيه يونج بالظل لكونِه خارج مساحة الوعي، وأحب تسميته بالظل لكونه يخرج من خلالِ الإسقاط، أي أرى انطباعَ ظلِّي الخاص على الأشياء والأشخاص في المحيط الخارجي، في حدود الظاهرة التي نسميها بالإسقاط.

أما الإسقاط Projection الذي هو رؤية عيوبنا في الآخرين وإن لم يكن لهم أيُّ علاقة بهذا العيب، لكننا استعملناهم حائطًا عرضيًّا نلقي عليه أجزاءً من ظلِّنا الشخصي؛ فما لا أراه في نفسي أراه في الناس. وكذلك عمليةُ الاستخراج Externalization، باختلاف الاستخراج عن الإسقاط بأن الأول هو الانتباه الانتقائي لعثَرات الآخرين وعيوبِهم المشتركة معي، فعثرات الآخرين المشتركة معنا تجذب انتباهنا لنقدنا وإظهارها فوق غيرها. وكثيرٌ من علاقاتنا المتأزمة هي علاقاتٌ ظلالية قائمة على الإسقاط، يكون الجهدُ الواعي بسحب الظلِّ الشخصي عن الآخر والتعاملِ مع ما يتبقى للآخر لدينا بشكلٍ واعٍ[12].

وفي هذا الاتجاه يمكننا فهمُ قول كارل يونج: «ما لا تعالجه في الداخل يأتيك من الخارج في صورةِ قدر»، فما لا ندرك وجودَه فينا يحرِّكنا في الخارج لملاقاته في الواقع. ويحكي لي أحدُ مشرفيَّ عن تلك الخادمة الكاثوليكية التي طلبتْ مشورتَه في زوجِها الذي اكتشفت كونَه مدمنًا للخمر والقمار والجنس معًا، وعن مدى عجزِها عن فهم كيف انتهى بها الحالُ مع زوج كهذا. ومع فترة من العلاج تبيَّن لها أنّ هذا الزوجَ كان يحمل كلَّ ما اعتقدت هي أنه: «ليس أنا».

يميل الناسُ إلى التصديق بأنهم أنقياء الطبع أخيار النوايا، أو يشعرون باضطرارهم لذلك وهو سرُّ تشكيل الواجهة النفسية أو ما نطلق عليه القناع، وارتداؤه فيما بعد بحيث تتعامل مع الناس من خلاله

لا من خلال ذاتك ولا من أنا متمايزة. غير واعين أننا نحمل المادتين (الخير والشر، النور والظلام) في الوقت ذاته! وأن سبيلَ التنقية الوحيدَ هو مقابلة الظل والإقرار به واحتضانه، ولا يعني احتضانُه هنا الموافقةَ عليه والاستسلامَ له، بل تحمّل المسؤولية عنه ومعالجته. وبتعبيرٍ آخر هو القيام بدور التزكية الأصيل الذي هو المهمة الأصيلة للإنسان.

يجعل منك فهمُك للظل الشخصي ابنًا أفضل، وأخًا أفضل، وزوجًا أفضل، وأبًا أفضل، بل رفيقًا أفضلَ لنفسك. لأنك ستدرك جانبك المظلم وتبذل جهدَك أن يبقى الذين تحبهم في جانبك المشرِق؛ فالذين وقعوا على الجانب المظلم، ونالتهم هجماتُ الظلِّ من أحبائهم، ذاقوا المعاناة مرتين! مرةً لوقوعهم تحت الأذى ومرةً لوقوعه من أحبِّتهم وهم على غفلة. ولا عجبَ أن يقول أحد الصحابة الكرام: «لستُ بالخِبِّ [المخادع]، والخِب لا يخدعني»؛ فهو واعٍ لظلّه مختارٌ لأناه.

وربما كانت تجرِبةُ سجن ستانفورد[13] واحدةً من أوائل التجارب العلمية التي أسقطت الضوءَ على ما يمكن للظلِّ القابعِ خارجَ الوعي أن يفعله. ومِثله ما أوضحه كريستوفر براوننج Christopher Browning في كتابه «رجال عاديون»[14]مما يمكن أن يصل إليه البسطاءُ الغافلون عن ظلهم الأكثرِ ظُلمةً.

أنت شخصٌ طيّب، ليس –فقط– لأنك اخترت أن تكونه، ولكن لأن الظروف ساعدتك أو دفعتك لاختيارِ هذا الجانب منك، أو لأنك عاجز عن فعلِ شيء غيره، لكنك تظلُّ ناقصَ الإدراك، قابلًا للاختراق وأنت غير مدرك للثغرات التي قد يأتيك الشيطانُ منها. لعل أزمةَ برصيص الراهب[15]كانت في غفلته تمامَ الغفلة عن ظلِّه، إلى أن استوعبه الظل واستهلكه.

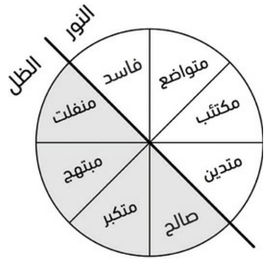
وبهذا الشكلِ يُمكن أيضًا فهمُ ما يروى عن الصحابيّ المُحدَّث عمر بن الخطاب: «تُنقَض عُرى الإسلام عروة عروة؛ متى نشأ في الإسلام من لا يعرفُ الجاهلية» لأنك لا يمكنك تجنّب ما لا تقرّ بوجوده؛ فتجاهلُ الظل وإنكاره هو البوابةُ الذهبية لتقويض أبنيةِ النور. ولذلك كان الصحابيُّ حذيفة بن اليمان يقول: «كان الناسُ يسألون عن الخير، وكنت أسأل عن الشرِّ مخافةَ أن يُدركني».

سؤال: ما الذي يمكن أن يدفعَ الإنسان إلى القتل؟ لا يعبر عن حقيقة تكويننا، والسؤال الجديد هو: تحت أيِّ ظرف يمكن أن أُقدم على القتل؟ إن تمسكنا بأننا أشخاص خيّرون وأن الأشرارَ هم الآخرون قد حَرَمنا أيَّ فرصة لإدراك الشر ومعالجته. بقدر ما فينا من الخير نحمل الشرَّ معه؛ الشرُّ الذي قد لا يظهر لكوننا في ظروف خيِّرة، وإدراكُ ذلك يدفعنا لا للوعي الكاشف فحسب، لكن للامتنان والشكر للسراء، نول الله ﷻ: ﴿ وَلَا يَسۡـَٔلۡكُمۡ أَمۡوَٰلَكُمۡ ٣٦ إِن يَسۡـَٔلۡكُمُوهَا فَيُحۡفِكُمۡ تَبۡخَلُواْ وَيُخۡرِجۡ أَضۡغَٰنَكُمۡ ٣٧﴾ [محمد: ٣٧] فالإحفاء هنا هو الاضطرار الذي قد يدفعنا للتخلّي في موقفِ الإنفاق حتى إسقاط واجهةِ الخيرية. ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَعۡبُدُ ٱللَّهَ عَلَىٰ حَرۡفٖۖ فَإِنۡ أَصَابَهُۥ خَيۡرٌ ٱطۡمَأَنَّ بِهِۦۖ وَإِنۡ أَصَابَتۡهُ فِتۡنَةٌ ٱنقَلَبَ عَلَىٰ وَجۡهِهِۦ﴾ [الحج: ١١]: وأكثرنا يعبد الله على حرف ولكنّ سِترَ الله غالب.

ولا أعني هنا الانحصار في النفس لاستخراج عيوبها وآفاتها لمعالجتها؛ ولكن أعني تولي مسؤولية معالجة ما يظهر من الظل في الواقع، فهو كنداءٍ لفعل ما يجدي.

للظلّ قوّةُ جذب ونفور عالية، لذا عند شعوري بتنافر شديد أو انجذاب شديد مع موضوعٍ ما أو شخصٍ ما أو شيءٍ ما؛ أعلم من علمي بنفسي أنه ليس منطقيًّا، وأنه علامة لي على حضورِ طاقة الظل هنا. نحن لا ننظر الأشياء إلا من منظور الظل، ننتبه إلى التهديدات التي مثّلت تهديدًا يومًا ما أو ما زالت، وإلى الحلول المُمكنة لمشكلات واجهناها أو ما زلنا، والقدر الوحيد من الإدراك الممكِن خارج هذه المصفوفة يكون من خلال الإقرارِ بوجودها!

ظلك يختبئ في أكثرِ الأماكن خفاءً عن ناظريك، بالكاد تحت أنفك! ومعالجة الظل ستمتحن ما لديك من الشجاعةِ لأن تستكشف وتضحي بكلِّ ما ظننته حقيقةً وتتخلى عنه إن ذابت قشرته وبدا زيفه. إنه رفيق رحلة البطل. وما التحليل النفسي سوى رحلةٍ مختارة لاستكشاف واحتضان الأجزاء المدفونة عميقًا داخلنا، والتي تُحرِّكنا عن غيرِ وعي! وعليه مدارُ العلاجات الحديثة المهتمة بـ«معالجة الظل/ Shadow work». ثمّة ثلاثُ مساحات يمكن تمييزها في الظل:



النوار والظل الشخصي

١- الظلّ الشخصي/ الظلّ الحادث

الظل الشخصي عند يونج هو نفسُه اللاوعي عند فرويد؛ فهو موضع الرغباتُ والنزوعات الشخصية للفرد والتي تقع تحت قوتَي الإنكار (الكبت Repression والحجب Suppression). الظلّ الشخصيّ هو الجزءُ المنفيّ أو المنبوذ من الذات، ويحمل السماتِ التي لم تلقَ ترحيبًا في بيئةِ النشأة وكذلك الكسورُ ومواطن الضعف والزلّات التي طُمست بالكبت والحجب. أسمّيه بالظل الحادث لكونه ظلًّا طُوِّر من خلال النشأة الأولى في الطفولة، فهو ليس ظلًّا فطريًّا.

بتعبيرٍ آخر، الظل الشخصي هو السمات والصفات التي قمت بكبتها نتيجة عدم ترحيب بيئة النشأة بها، كالحساسية النفسية واللين والشعورية عند الصبيان، وكالتوكيدية والعزم والحسم عند الفتيات. وكذلك الصفات والسمات التي لا تود الإقرار بكونها ضمن طيفك الإنساني كالغرور والكبر والشُح وغيرها. لكنها كذلك قد تعني السمات التي لسببٍ أو لآخر لم تعد تعترف بامتلاكك لها والتي تحتاجها لنجاتك في معاناتك الحاضرة، كالتنافسية والعفوية والاتصالية وغيرها.

يمثِّل احتضانُ الظلِّ الشخصي بإنارته والوعي به ثم تولي المسؤولية عنه والاستفادة به ومنه –صمامَ الأمان الواقي من حضور طاقةِ الظلِّ الجمعي (سيأتي شرحه لاحقًا). فمثلًا: إدراكُك لقدرتك على الإيذاء يفقدك الرغبة بإحداثه، أو على الأقل إدارتُك لهذه الرغبة لتكون تحت توجيه الوعي لا سلطانِ الظل.

٢- الظلُّ النوعي (الأنيما والأنيموس)

يمكنك فَهم الظلِّ النوعي على كونه شخصيةً مغايرةً نوعيًّا داخلَك أو حضورًا مكتملًا ومغايرًا لنوعك في داخلك؛ فيحمل الرجلُ ظلًّا نوعيًّا أنثويًّا (أنيما) وتحمل المرأة ظلًّا نوعيًّا ذكوريًّا (أنيموس)[16]. ويتشكل الظلُّ النوعيُّ من علاقة الفرد بالوالد من الجنس الآخر، وهذا الكيان له توجهه الخاص تجاهك وتجاه الآخرِ النوعيّ في الخارج؛ فقد يكون (الأنيما أو الأنيموس) متصالحًا مع الأنوثة أو معاديًا للأنوثة، متصالحًا مع الرجولة أو عدائيًّا تجاه الرجولة.

وهو –مثله مثل عموم الظل– يظهر في الواقع من خلال الإسقاط، ولذلك فإن المرأةَ التي ينجذب إليها الرجل انجذابًا غيرَ معتمد على تبريرات ذهنية منطقية عادةً ما تحمل سماتٍ من الظلِّ النوعي لهذا الرجل (الأنيما الخاصة به). ويحمل الظلّ النوعي سماتِ الظل الشخصي لكونه مميزًا لكل فرد ومتشكلًا بخبراته الطفولية، وكذلك سمات الظل الجمعي لإمكان التلبُّس به، وحضورِه في تمثُّلٍ مكتمل لا صفاتٍ متناثرة كالظل الشخصي.

يعني ذلك أن لكل فرد نسخةً شخصية كاملةً أخرى منه لكن مغايرةً له في النوع تقبع داخلَه، وتظهر –عند تلبُّسه بها– من خلال بعضِ التصرفات والسلوكيات التي تنتمي طاقتُها لهذا النوع المغاير. تقول عنها وودمان: «أدرك أنني متلبسة بالأنيموس عندما يتحفَّز الرجالُ الحضورَ من وجودي أو سلوكي؛ ويكون عليَّ التفريقُ هنا بين تحفُّزِهم لحضور الأنيموس الخاص بي، وتحفُّزهم الناتج عن عدمِ تصالحهم مع الأنثى الممكَّنة بشكل عام».

تقابل هذه المساحةُ من الظل الأنا في الوعي، فهي تكوينٌ شخصي لكل فرد، وتمر بأطوار تشكُّلٍ مقابلةٍ لأطوار التشِّكل التي تقع للأنا. ففي طورِ الأنا المتماهية يكون الظلُّ النوعي متماهيًا مع ظل أحد الوالدين (الوالد من الجنس الآخر)، أو منفعلًا ضدَّه (كرد فعل له)، وبتطوير الأنا المتمايزة يتشكل الظلُّ النوعي لظلٍّ نوعي متمايز معبّر عن هذا الفرد لا عن أحد والديه.

يعمل الظلُّ النوعيُّ على دفع الأنا نحو الارتقاء والتشكل، من خلالِ اختبار الحَرج في وجود الجنس الآخر في المحيط، لكنه عندَ غياب الوعي عن الأنا، والذي يحدُث أكثرَ ما يحدث في طور الأنا المتماهية؛ يمكن للظل النوعيِّ أن يستوعب الأنا أو يتلبّسه، فيكون الفردُ متفاعلًا في محيطه بطاقة الظلِّ النوعي وليس بالأنا. قد تجد ذلك في النِّسوية المتطرفة[17] لدى المرأة، فهي طاقةُ أنيموس وليست طاقةً أنثوية نقيّة ولذلك تحفِّز الرجال من حولها لمغالبتها ومنازعتها. وفي الرجال يمكن فهم الجنسيّة المثلية[18] على أنها حالة تلبُّس بالأنيما الشخصية.

الضمانة هنا لعدمِ حدوث ذلك هي قوةُ المبدأ الأنثوي متمثلةً في الانفتاح والسماحية والاستقبالية، وقوةُ المبدأ الذكوري متمثّلًا في الضبط والتوجيه. ما يعني وجودَ أنا وظيفية لدى الفرد يمكنها إبقاءُ الظلِّ النوعي في موضعه، وبالطبع تعتمد وظيفيّة الأنا على جودة التنشئة التي تلقاها الفردُ من والديه.

الظل الجمعي/ الظل القديم

إن كان الظلُّ الشخصي خاصًّا بكلِّ فرد ومميِّزًا له، فإن الظلَّ الجمعيَّ هو الظلُّ المشترك بيننا نحن البشر، بل أبعد من ذلك؛ فهو ظِل الخليقة. ويرى يونج أن الظلَّ الجمعي يمتد عميقًا نحو الجحيم، وهو مكمنُ التمثّلات النفسية التي سنتناولها لاحقًا. ونحن بحاجة إلى الاتصالِ بهذه التمثلات باتزان بدون أن

نُستوعَب بها أو أن تتلبسنا، تمامًا كالظل النوعي. لذا أعتبر الظلَّ النوعي منتميًا لكلٍّ من الظلِّ الشخصيِّ والظل الجمعي معًا.

وهذا اللاوعي الجمعي أو الظل الجمعي قد يظهر في حياة فرد، أو أسرة، أو مجتمع بأكمله! فيصبح لدولة كاملة ظل جمعي حاضر ونشِط تمامًا كما ظهر في حالة الرايخ الألماني في عهد هتلر. وأنا أدرك أن المصطلح هنا قد ازداد تعقيده، لكن خذ مثالًا: في حالة الأُسَر التي تلقي بعيوبها على المجتمع المحيط، وتقسِّم الناس خارجها إلى أسود وأبيض، أو كونها أفضل ممن حولها، هذه الأسرة واقعة تحت ظل جمعي لكن على مستوى الأسرة ككل.

وعندَ النظر إلى السلوكيّات القهرية والإدمانات والانحرافاتِ السلوكية تجد حضورَ طاقة الظل القديم. نتعامل في منظور الظل مع هذه المشكلات على كونها تحمل رسالةً إلى صاحبها، وغالبًا ما تكون تطلُّعًا إلى كمال بعينه لكن في صورةٍ غيرِ منضبطة، ففقدانُ الشهية العصبيّ يحمل رغبةً عميقة بتجاوز الجسد، وكذلك إدمان الخمر يحمل رغبة مشابهة بالتسامي.

الباب الثاني

رحلة البطل

هناك حكايتان قريبتان تحكيان رحلةَ البطل؛ البطلِ الذي نزل عن رُتبته الممنوحةِ له، ومضى في طريقِه الخاصِّ لبناء مجده الخاص.

الحكاية الأولى

هي حكاية أبينا آدم في جنة عدن؛ والتي ظلّ فيها عمرًا من الزمن حيث لا ظمأ ولا شقاء، ولا جوعَ ولا أذى، ثم انفصل بمكيدة عن هذه الجنة ليختبر السقوط والامتحان، واختيار كسب مكانه والعودة من خلال رحلة بطولته. وهي الحكاية عند إسقاطها على حياتنا كأفراد نرى ضرورةَ اجتياز (تسليم) هُوامات أو خيالات الجنة الأولى إلى اتخاذ الطريق الأطولِ نحو جنَّة الخلد.

الحكاية الثانية [19]

يحكي لنا قدماءُ اليونان هذه الحكايةَ الأسطوريَّة عن (هرقل)؛ الفتى المختار... مدفوعًا بالحقد والغيرة، تآمر عمُّه عليه (حادث Hades) بمعاونة خادميه (وجع Pain) و(هلع Panic) لإطفاءِ طبيعتِه النورانيّة وقلبِه لطبيعة أرضية؛ الحيلة التي -ولحظِّ هرقل- لم تكتمل، إلا أنه بقي بطبيعتين؛ سماوية وأرضيَّة. وهو متخبط بين هذه وتلك، تجذبه الطبيعةُ النورانية إلى موضع المجد الذي لم يعد يعرفه، وتجذبه الطبيعةُ الأرضية إلى الإخلاد والدِّعة. تناديه الطبيعةُ النورانية إلى حياة جبلِ الأوليمب، بينما تدعوه الطبيعةُ الماديّة إلى معيشةِ الأرض حيثُ اللَّذةُ والشهوةُ والقناعة الساقطة.

وبإدراكه حالة السقوط يذهب هرقل إلى المرشِد (كايرون Chairon) -مدرَّب الأبطال- ليرشدَه إلى استرداد مجده الضائع واستعادة قدره، بالخوض في رحلة بطولة أمام تحديات عمِّه بمباركة أبيه من

فوق الأوليمب، لكن يضع (حادث) في طريقه (ميج) تنادي فيه طبيعتَه الأرضية ليتخلى عن رحلة البطولة، وبالفعل يقع في حبِّها لكنها تنذر نفسَها ولاءً له؛ فيحبسها (حادث) في وادي الموت! ويتوسَّل هرقل إلى العرَّافات العجائز لاستعادتها؛ فيشترطن أن يخاطرَ لاستعادتها ليس فقط بما تبقَّى من طبيعةٍ أوليمبية، بل بطبيعتَيه معًا، لكنه بتسليمه نفسَه وطبيعتيها المتنازعتين يستردهما معًا متحدتين متكاملتين!

رحلة البطل هي الانتقال من كونك بطلًا يحيا حياةً عاديّةً لأن الأقدار لا توافقه، إلى كونك إنسانًا عاديًّا يحيا حياة بطولية بفَهمه لهذه الأقدار والانتفاع بها لصالحه. يعيش الفردُ في إرث والديه وجنَّتهما، إلى أن يختبر حالةَ السقوط ويقفَ أمام خيار أن يَقنع به أو أن يطلب إرثه الخاصَّ، تشكيل (أناه الخاصة). هذه الرحلة ليست مجهولة الوجهة، لكن وجهتها هي المجهول! أي إننا نطلب النموَّ والنضج والتشكل والارتقاء دون قيد. رحلة قد تمثلها المسافةُ الفاصلة بين بلدين، أو تلك الموصلةُ بين قلبين؛ فعند الحوار الأصيل الصادق نحن نخرج عن أنفسنا إلى الآخر في موضعٍ ما بيننا. وقد تكون رحلةُ البطولة في الانتقال من الاضطراب إلى السواء، أو بالمرور في معاناةِ المرض إلى سكينة الرضا.

ولهذا السبب لن يقدم عليها الأكثرية، يشير كامبل[20] J. Campell إلى حالة التردد التي تنتاب البطلَ قبل اتخاذه القرار الصادق للرحيل، بينما يضع لاكانLacan J.
هذا التردد في صياغة أخرى، وهي أنك لن تتخذ طريقَك نحو الحقيقة إلا إن تصدّع لسببٍ أو لآخرَ بنيانك الواقعيّ، وإن اجتهدتُ أن أصوغ ذلك بشكلٍ آخرَ سأقول: لن تطلب الحقيقة حتى تطلبَك الحقيقة!

هذا هو، لطالما حدثتنا الأساطيرُ أن البطلَ تناديه البريّة فيجيبها، فهو يتبع صوتَ الحقيقة داخل المجهول، وسيحاول الاقتراب منها ويلتف حولها لا أن يستهدفها مباشرةً؛ فقد اعتادت أن تتخذ هيئة «ميدوسا» التي يتحجر من ينظر في عينيها، ويحضرني هنا قول نيتشه: «انظر إلى الجحيم وسينظر الجحيم إليك»!

وقد وصف چوزيف كامبل في كتابه «بطل بألف وجه» رحلة البطولة في ١٢ خطوة يمرّ بها الفرد على الترتيب في أغلبها[21]:

١- الحياة العادية

يمكنك أن تعتبرَ هذه مرحلةً تسبق الرحلة، وفيها لا تكونُ متصلًا بتمثُّل البطولة، بل بتمثُّل الفردِ العادي الذي يعيش حياةً عادية، وفق شروطٍ لم يضعها، وقواعدَ لم يتفق عليها، ولا ارتضاها. لست راضيًا عنها، لكنها مُحتمَلةٌ يمكنك التكيُّف فيها، ولست مضطرًّا لتغيير الواقع. في الحياة العادية يمكنك أن تحظى بزوجةٍ ووظيفة وبيتٍ لتعيش فيه، وتموت.

٢- نداء البطولة

لكن شيئًا ما لا يسير على ما يرام، أنت تشعر داخلك أنّك لا تحيا كامل إمكاناتِك، وأنك مقيِّدٌ بدرجة ما إلى درجة تحت قدرك، شيءٌ ما ينغِّص عليك الحياة «العادية»، شيء يتعقبك من الماضي. ربما يحدث شيء ما يغير وتيرةَ الحياة «العادية». أو تجدك محتنقًا بتبعات خيارات الحياة التي تعيشها. شيء يضطرب له القارب، أشبه ما يكون بانقباضات الرحم، يضيق عليك الواقع الحالي، وتضطرب أمامك الحياةُ العادية؛ لتفقد اللذة فيها والرغبةَ بأن يستمر الأمرُ كما كان.

٣- الامتناع

عادة ما لا يستجيب البطلُ للنداء الأول، إما لسببٍ شخصي لديه أو لموانعَ خارجيةٍ تمنعه من الاستجابة لأجراس الطلب. كعدم رغبتِه في بذل جهدٍ لأجل هدفٍ غيرِ مضمون، حتى مع إدراكِه لقدر البطولة، بل مع إدراكه لطبيعةِ هذه الرحلة من قبول حالة اللايقينية والانتقال لمواجهة المجهول.

بعض المنتفعين الذين أخدمهم يجدون الموانعَ خارجية، كرفض الأهل أو سخريتهم من الرحلة، البعض الآخر يتشكك بالكُلفة التي عليه دفعها في هذه الرحلة، والبعضُ الآخر يتشكك بالرحلة بكاملها. الفكرة هي أن البطلَ عادةً ما يتردد أو يتلكأ في الخروج للبطولة، لكن إن كان له حظٌّ في النجاح، سيأتي أحدُهم لزيارته.

٤- مقابلة المرشِد

يذهب البطلُ لملاقاة المُعلِّم أو المرشد، تمامًا كما ذهب الأبطالُ مِثل هرقل وأكيليس إلى كايرون القنطور. وأحيانًا ما يأتي المرشدُ لزيارة البطل إن كان لا بدّ من زيارته لإقناعه بالخروج، متّسمًا بالحكمة والخبرة معًا، لإرشادك في رحلة البطولة. قد يكون هذا شيخَك أو أستاذَك أو معالجَك أو شخصيّة مؤثرة لم تلتقِ بها، أو كتابًا وصل إليك وترجع إليه.

٥- عبور البوابة

هذه هي النقطةُ الفاصلة بينَ ما سبق وما سيأتي؛ تجاوزُ خطِّ الحياة (العادية) بالقيام بشيءٍ لن يُقدم عليه الشخص (العاديّ). قد يكون عبورُك للبوابة متمثلًا في دراستِك لهذا الكتاب، أو حجز موعدِك مع ذلك المعالج، باطلاعك على معلومةٍ ما، أو طلبِك لخبرةِ النضجِ النفسي، أو مجرَّد القرار بأن تكتب مستقبلًا جديدًا لنفسك.

٦- اتضاح الرؤية

بالنسبة للشخص العادي هناك حياةٌ عادية يعيش فيها أشخاصٌ عاديون، وعادة ما يكون الحظّ والنصيب هو التفسير العاديّ لما يحدث. لكن في رحلةِ نُضجك ستقابلك العقباتُ التي تعينك على اتضاحِ الرؤية بأن العالمَ العاديَّ ليس عاديًّا، وأنَّ عليك أن تعرف حلفاءك من خصومك. بعض الحلفاء سيتحوّلون إلى الخُصومة (جزئيًّا أو كليًّا)، وبعض الخصوم سيتحولون إلى حلفاء (لاشتراك الهدف مؤقتًا أو كتغيّرٍ فعليّ). ثم إن عليك التحلّي بأخلاقِ البطولة (أخلاق الفرسان) في تحالفاتك وخصومتك؛ لأنّ البطلَ الحقيقيَّ لا يتخلَّى عن شرفه لا في المحالفة ولا في الخصومة. وهدفُ هذه المرحلة بخبراتِها وتحدياتها هو تهيئتك وإعدادُك للامتحان الحقيقي، الذي سأشير إليه لاحقًا بـ «**الليلة المظلمة**»!

تكوين الأحلاف

الأحلاف هم الأفراد الذين يشاركونك منظومةَ القيم، وهم الذين يمكنك الاعتمادُ عليهم في الرحلة، هم -كذلك- أبطالٌ في رحلتهم الخاصة، يقطعون رحلتَهم بالتوازي مع رحلتك. قد تشترك رحلاتكم وتتقاطع لكنهم ليسوا خَدَمًا لرحلتك، هم رفقاء الرحلة فقط. سيعرض البعضُ عليك الخدمة، لكن هؤلاء ليسوا من ستودُّ اعتبارَهم في صف حلفائك؛ الحلفاء سيعاونونك ولن يخدموك.

إدراك الخصوم

ليس الخصوم هم من لا يشاركونك الرحلة، بل الذين يعطّلون مسارَك فيها، عن عمدٍ أو عن غير وعي. وعليك أن تتهيأ لمقابلة الخصوم في أي موضع، وستساعدك في ذلك عينُ اليقظة التي ترصُد الحقائقَ كما هي.

٧- مقاربة الكهف

في حياتك الشخصيّةِ ستدرك أنك تقاربُ كهفَ مخاوفِك أثناء رحلة نضجك، وأنت تقوم بجردِ تاريخ طفولتك، أو تتحدّث عن طبيعةِ العلاقة بينَك وبين شخصٍ اعتاد بقاءه في موضع ثقتك. صدّقني ستشعر بالاقتراب من الكهف في جسدِك ونفسِك بل روحك، قد يظهر في شكلِ قلقٍ وخوف أو اضطراب وكرب؛ ستدرك أنك على مقربة من مواجهةِ أشدِّ مخاوفك.

في الكهف سيكون عليك اتخاذُ أحد القرارات الثلاثة؛ بالتراجع عن الرحلة، أو بالاستسلام والتماهي مع ظلَّك الشخصيّ وهنا يخرج منك أسوأ ما فيك بل تقرّ به هُويَّةً لك، أو المتابعةِ في رحلة البطولة مستعينًا بالمرشِد والأحلاف. ينبغي لك إما استدماجُ ظلك وألمك الشخصي وصنع شيء فريد وتقديم هِبةٍ للعالم مثل ڤي في فيلم [ڤ تعني ڤينديتا V for Vendetta]، أو بالانصهارِ داخل ألمك واستيعابك من قِبَل الظلّ مثل الجوكر.

الليلة المظلمة

في رحلتي الشخصية كنت أظنُّ أن الليلةَ المظلمة هي الخبرات التي قادتني إلى الرحلة، الإساءات والأزمات والتحديات، لكن بعدما خطوتُ في الرحلة أدركتُ أنها كانت لياليَ مظلمةً. الليلةُ المظلمة هي التي تقضيها في الكهف وأنت تستدير لمواجهة كلِّ ذلك دفعةً واحدة، حينما ينكسر عنك حجابُ الإنكار؛ هذه هي الليلةُ المظلمة التي تسقط فيها النجوم، وفي هذه الليلة أنت بحاجةٍ إلى مساعدة حقيقية، مساعدة متجاوِزة للواقع.

قد تكون هذه الليلة الليلاء ليلةً واحدة، وقد تمتد أطولَ من ذلك، إن الخوف الذي تختبره في هذه الليلة هو خوفٌ حقيقي، خوف كخوف النبي في رحلة الطائف وهو يناجي الله: «إلى من تكلني؟ إلى من تكلني؟ إن لم يكن بي منك غضبٌ فلا أبالي ولكن عافيتك هي أوسع لي»[22]، خوف كخوف المسيح في العهد الجديد: «إن كنت تصرِف هذه الكأس عن أحدٍ فاصرفها عني»، وهو خوف كخوف مريم حين الت: ﴿ يَٰلَيۡتَنِي مِتُّ قَبۡلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسۡيٗا مَّنسِيّٗا ٢٣﴾ [مريم: ٢٣]. تقول كوني زوايج[23]: «في رحلتي؛ لطالما كنت أدعو: «اصرف عني هذه الكأس»، لكنها كانت تؤجل فقط، كان عليَّ أن أسلِّم وأتناولها».

والإشارات القرآنيَّة لهذا المعنى تفوق إمكانية الحصر في هذا السياق ومنها: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا ٱسۡتَيۡـَٔسَ ٱلرُّسُلُ وَظَنُّوٓاْ أَنَّهُمۡ قَدۡ كُذِبُواْ جَآءَهُمۡ نَصۡرُنَا﴾ [يوسف: ١١٠] وقوله تعالى: ﴿أَمۡ حَسِبۡتُمۡ أَن تَدۡخُلُواْ ٱلۡجَنَّةَ وَلَمَّا يَأۡتِكُم مَّثَلُ ٱلَّذِينَ خَلَوۡاْ مِن قَبۡلِكُمۖ مَّسَّتۡهُمُ ٱلۡبَأۡسَآءُ وَٱلضَّرَّآءُ وَزُلۡزِلُواْ حَتَّىٰ يَقُولَ ٱلرَّسُولُ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مَعَهُۥ مَتَىٰ نَصۡرُ ٱللَّهِۗ﴾ [البقرة: ٢١٤].

لطالما كانت تأتي هذه المساعدةُ في الداخل، من موضعِ الذات، والذي هو محلُّ الروح. لا مجال للاستغناء عن الروحانيّة في هذه الرحلة، ستضيء لك أنوارُ روحك ما في الداخل، وهذا هو التحدِّي الحقيقيّ! فقط الروحانية الصادقة هي التي تعينك في هذا الوادي، لترى موضعَ قدمك، على الأقل.

عودًا إلى الظهور الدرامي لقصة البطل؛ أذكر هنا هدية السيدة جالادرييل لفرودو في الجزء الأول من «سيد الخواتم»: «وداعًا حميدًا يا فرودو، أهديك قنينة إيرانديل؛ أعظم نجومنا؛ لتضيء لك في الليلة المظلمة حين تنطفئ بقية الأنوار» وتجد لها إشارةً أخرى في أسطورة «ميرلين»: «قنينة آڤالون التي ستريك الطريق في الليلة المظلمة».

٨- مقابلة الوحش:

الوحش هنا هو أشدُّ مخاوفك، وهو قيامُك بما تقتضيه الحكمة ولا ترتضيه الأنا، هذا احتمالُ العبور داخل رحم التشكُّل. قد يكون الوحش الخاصُّ بك هو إصلاحَ انشقاقِ أسرتِك وإدراك تصدِّعها، أو معالجة صدمةٍ في طفولتِك واسترجاع ذكرياتِها، أو إدراكَ زيفِ قناع ترتديه حتّى أمام نفسك. الوحش لدى البعض هو صورتُهم عن أنفسِهم، وأحيانًا صورة الآخرين عنهم، ولدى البعضِ الآخرِ هو إدمانٌ يلاحقهم. لذا أدعوك أن تتهيّأ لوحشك الخاص، وحشك الشخصيّ للغاية، ولديك فقط، داخلك، ما يلزم لمواجهته.

٩- المكافأة

باجتيازك مقابلةَ الظل [أشد مخاوفك] تتم مكافأتك بتحصيلك لقدرِ البطولة، وقد تأخذ مكافأتك في أحدِ تمثلاتك النوعية (سيأتي شرح معناها لاحقًا) أو جميعها، بحسب مشاركةِ وحضور كلِّ تمثُّل في الرحلة، وهو ما يشير لأهمية الإعداد.

١٠- العودة

على البطل أن يُدرِك أَمَدَ الرحلة، وأن يعرِف متى يتّخذ قرارَ الاستقرار وألا تسحرَه لذة الرحلة، ويكون بذلك قد سقط في ظلٍّ من نوعٍ مختلف! فيحرم مملكتَه من كنز رحلته. وقد يُطلب لرحلةِ بطولةٍ بعدها، بل غالبًا ما يكون هذا، لكنه لا يستمر في الرحلةِ نفسِها بقيّة حياته. على البطل أن يقرر عيشَ الحياة العادية كشخص عادي، قائمًا بدور غير عادي. أن تعيش في العالم لا أن تعيش العالم. قد يكون قرارُ العودة بالنسبة إليك هو قرارُ الارتباط والزواج، أو بدء عملك الخاص، أو استقرارُك في بيتٍ بعينه بعد الترحال.

قد تعمدت قول «شخص عادي يقوم بدورٍ غير عادي» لأنّ البعض يسقط في وهمِ البطولة الأبدية، ويكون ذلك تلبّسًا بتمثُّل البطل وليس تحققًا به، يصبح البطل عَبدًا لهالة البطولة، غيرَ قادرٍ على اختبار

الضعف الإنسانيّ، والأزمات الإنسانية، يتطلع دومًا إلى حياةٍ أفضلَ بعيدةٍ عن يديه، وهذه هي المعاناة الحقيقية.

١١- التشكل[24]

في حياتك، أنت بحاجة إلى التشكُّل لأجل مواجهة تحدٍّ من نوع مختلف، تحدي تكوين مملكتك الخاصَّة، حيثما تحتاج لعمل تمثلاتك جميعها بشكل متناغم ومتحقق. كيف لك قيادةُ أسرتك، وحسم قرارات الانفصال عن البيت القديم وإنشاء البيت الجديد والعبور به في الأزمات دون طاقة المحارب؟ أو كيف لكِ تخطي حياتك الأولى ومنح أبنائك حياتَهم ورعايتهم لصالحهم لا لصالحك دون طاقة الأم؟ وكيف لك أن تبتدئ أولادك وبناتك في النضج وتدعيم نموِّهم النفسيّ والنوعي دونَ طاقة الملك؟ أو كيف لكِ إدارة بيتك وحماية جرائكِ أو التكشير عن أنيابكِ إن لزم الأمر دون طاقة الملكة؟ كيف لكِ التواصلُ مع شريك حياتك وأبنائك، ومنحهم التعاطفَ والدفء، بل الاستمتاع بحياتك الجنسية بلا إفراط أو تفريط دون حضور طاقة الاتصال والحب؟ وكيف لك المسير في كل ذلك وتوجيه خطواتك يمينًا وشمالًا واختيارُ الاتجاه في الساعات المُظلِمَة دونَ طاقةِ العارف؟!

إن التشكُّل هو الهدف الذي عليك المضي إليه، لتخطو في ملكوت السماوات كما قال السيد المسيح: «الحق أقول لكم؛ إنكم لن تدخلوا ملكوت السماوات حتى تولدوا من جديد». وفي هذا السياق يعتبرها البعضُ رمزيّةً لتخطي وتجاوز الأنا. وكما يتّضح فهذه المرحلة تشهد حضورًا خاصًّا لتمثُّل العارف.

١٢- منح الذهب

ستقوم في هذه المرحلة بنقل حكمتك، وتمرير خبرةِ حياتك، ربما بتعليم زملائك الأحدث، أو بتربية أبنائك، أو بتدريب الراغبين في مجال تفوّقك. وتذكّر أنه لا يرفض رجلٌ مكتمل أو امرأة مكتملة القيامَ بهذه الخطوة من رحلة البطولة.

وضعتُ الجدول الآتي لمحبّي التصوير الدرامي للتصور النظري، وستجده معتمدًا على عدَّة أعمال فنيَّة[25]، فيمكنك تخطّيه إن شئت، أو الاطلاع عليه.

الخطوة	الظهور الفني لها تخطاها إن كنت تنوي مشاهدة العمل الفني
١- الحياة العادية	هاري بوتر في بيت الخالة بيتونيا. بيلبو وفرودو في الشاير. كاينيكي في العالم العادي. طفولة سيمبا في أرض العزة.
	وصول رسائل البوم إلى بيت الخالة بيتونيا. زيارة جاندالف لبيلبو.

٢- نداء البطل	تعرُّض كاينيكي للحادث مع ريزي. وفاة موفاسا.
٣- الامتناع	إغلاق العم درسلي مداخلَ البيت وهروبه بعد ذلك إلى الكوخ. رفض بيلبو الرحيل مع جاندالف، وتردد فرودو في الاستجابة. إنكار كاينيكي للحادث مع ريزي وتبعاته، ورفضه التكيُّف مع واقعه الجديد. هروب سيمبا بعيدًا عن أرض العزَّة.
٤- المرشِد	دمبلدور في هاري بوتر. جاندالف في الهوبيت وسيّد الخواتم. يوشيمورا في غول طوكيو. رافيكي في الأسد الملك.
٥- عبور البوابة	وصول هاري بوتر لرصيف ٣/٤ ٩. بيلبو وفرودو في الشاير. التهام كاينيكي لقطعة اللحم رغمًا عنه من توكا. الحوار بين سيمبا ورافيكي قبيل عودته.
٦- خبرات تكوين الأحلاف وإدراك الخصوم	**الأحلاف:** هاجريد وعائلة ويزلي وهرميون وغيرهم في هاري بوتر. الأقزام في الهوبيت وسام ورفقة الخاتم في سيد الخواتم. عائلة المقهى القديم Anteiku في غول طوكيو. نالا وتيمون وبومبا في الأسد الملك. **الخصوم:** عائلة مالفوي ومنزل سيلذرين بوجه عام في هاري بوتر. سارومان والغيلان وغيرهم في سلسلة سيد الخواتم. المفتشون وغيرهم في غول طوكيو. الضباع وأتباع زيرا في الأسد الملك.

٧- مقاربة الكهف	الكهف هو موضعٌ عميق أو بعيد حيث يسكن أشدُّ مخاوفك، وقد تأخذ طريقَك طواعية إلى كهف مخاوفك (كهاري بوتر بشكل متكرر في كل جزء وصولًا إلى الغابة في الجزء الأخير، أو كبيلبو مع كهف التنين وفرودو مع قلعة ساورون، أو عودة سيمبا لأرض العزة) أو تؤخذ إليه رغمًا عنك (كاختطاف جاندالف في سيد الخواتم، وكاينيكي في غول طوكيو). هذه المرحلة هي نقطةُ افتراق؛ إذ يتوجب على البطل اتخاذُ قرار بعينه: - **التراجع**: كثير من المسافرين في رحلة البطل يتوقفون في هذه المرحلة، والعودة بما يمكن العودة به؛ ربما بقرارٍ حكيم لإعادة تقييم الموقف والاستعداد بشكلٍ أفضل مثل هاري بوتر في كأس النار. أو بقرار انفعاليّ لأن الخوفَ كان أشدَّ من قدرتهم على المتابعة، لكنهم لا يعودون كما كانوا، يعودون كمسخ غيرِ مكتمل، وهؤلاء لا يُحدثنا عنهم التاريخ ولا تُكتَب أسماؤهم عادة إلا على سبيل العبرة مثل جولوم في سيد الخواتم. - **الاستسلام** لساكن الكهف: كبيتربيتجرو في هاري بوتر، وسارومان في سيد الخواتم. - **المتابعة**: وهنا يظهر دورُ المرشِد والحلفاء في مساعدة البطل على التمسك بالرحلة.
٨- مقابلة الوحش [الظل]	المقابلات المتكررة لهاري بوتر مع ڤولدمورت. مقابلة بيلبو للتنين في الهوبيت، ومقابلة جاندالف لبالروج ومقابلة فرودو لساورون في سيد الخواتم. مقابلة كاينيكي لچايسون. مقابلة سيمبا لسكار وزيرا.
٩- المكافأة	بعد اجتياز البطل للوحش يحصل على مكافأة، وقد تكون المكافأة عينيّة مادية، أو بترقٍّ خاص في شخصيته. حصول هاري بوتر على حجر الفيلسوف، سيف جريڤندوروچيني وغيرها في كل مقابلة وصولًا إلى عصا الحكماء. حصول بيلبو على الجوهرة ثم معيشته بين الجان في الهوبيت، وترقي جاندالف لجاندالف الأبيض، وفرودو في الشاير. اكتمال قوة كاينيكي كغول هجين. استعادة سيمبا لعرش أرض العزة. - ومن المهم كذلك إدراكُ أن رحلة البطولة غيرُ مضمونة، وإلا فلن تكون رحلة بطل، قد يموت البطلُ كسيديريك ديجوري في هاري بوتر، وليجولاس في سيد الخواتم، لكنه يموت وقد كُتب اسمه بطلًا!

١٠- العودة	تسليم هاري لحجر الفيلسوف ثم السيف والقبعة، ثم إلقاء هاري بوتر لحجر الفلاسفة وكسر عصا الحكماء وزواجه من چيني. استقرار بيلبو في مملكة الجن، وعودة فرودو إلى الشاير. كاينيكي. إنهاء الحرب. زواج سيمبا من نالا، وإخماده للحرب مع أتباع زيرا.
١١- التشكُّل	في هذه المرحلة اختبارٌ لحالة الفناء/ أو الموت ثم الولادة من جديد، وقد اختبرت بعضَ التشوش في الظهور الأدبيّ في الملاحم. لكنها خبرةُ تشكُّل وبحسب حضورِ طاقة التمثلات يكون نتاج التشكُّل. ويمكن رؤيتها في: * مكافأة العارف: بانتقاله من طور المعرفة إلى طور الحكمة كجاندالف في سيد الخواتم. * مكافأة المحارب: بانتقاله من طور المتدرِّب إلى طور المحارب، واكتسابه قدرةً أكبرَ على الانتفاع بها، مثل هاري بوتر بعد تلقيه لتعويذة الموت في الغابة، وكاينيكي في غول طوكيو بعد اجتيازه حبس چيسون. * مكافأة المُحِبّ: بلقائه بموعودته وزواجه منها، كهاري بوتر مع چيني، وأراجون مع آروين، وسيمبا مع نالا. - مكافأة الملك: بانتقال الأمير إلى طور الملك كأراجون في سيد الخواتم، وسيمبا في الأسد الملك. وأحيانًا ما يُشكّل أولًا للتجهُّز للقاء وحش من نوع مختلف، مثل: تشكُّل فرودو وعودتُه من الظل على يد آروين بعد مقابلته لملوك الظل. تشكُّل سيلين استعدادًا لملاقاة ماريوس في الجزء الخامس من العالم السفلي Underworld؛ حرب الدماء.
١٢- منح الذهب	في هذه المرحلة سيكون على البطل التخلي عن موقع البطولة لاتخاذ موقع الإرشاد؛ إرشاد الذين من بعدِه، وتأهيلِ الأبطال لرحلاتهم الخاصة، وإخراج الفرسان لمعاركهم، ويظهر الحضور الناضج لتمثُّل المِلك. فيها يحيا البطلُ لأجل الآخرين، كملك على رأس مملكته، يمنح ما استخلصه بالعرق والدم في رحلة البطولة. ربما يرفض حتى أن يأخذ موقعه على جبل الأوليمب كهرقل [رفض هالة التقديس] ليأخذ موقعه في العالم العادي ليقوم بدور غير عاديّ.

جدول التعليق على خطوات چوزيف كامبل لرحلة البطل

وسأترك لك تتبع رحلة البطل في أعمال مثل: حرب النجوم Star war، ورجال إكس XMen، وعدائي المتاهة Maze runners، والمصفوفة Matrix، والعالم السفلي Underworld، ود. سترينج .Dr Stra وغيرها من الأعمال المؤسسة على رحلة البطل بشكل متعمَّد كحرب النجوم، أو المؤسسة عليها لكون رحلة البطل مُدركة على مستوى ما من لاوعينا، وهو السرّ في تعلُّقنا بهذه الأعمال عند مشاهدتها؛ إذ تخاطِب شيئًا ما ندركه داخلنا وندرك حقيقته.

رحلة البطل حقيقية جدًّا، ونداء البطولة حقيقيٌّ للغاية، قد تكون الرحلة خارجك أو داخلك، منك أو إليك. ستختبر حضور أفرادٍ من عائلتك الداخلية[26] عند احتياجك لهم في رحلةِ البطل، قد يحاول أحدُ الإطفائيّين تخفيف الجهد الذي تعانيه في الطريق بشيءٍ من اللهو أو المرح أو الدعابة إن كان ناضجًا، أو بأنواعٍ من الإدمانات للتشويش على الألم والإلهاء عن الجرح إن كان غيرَ ناضج. قد تجد أحدَ الحُماة لدى احتياجك إلى العون باستعمالِ مهارة قد نسيتها، أو توكيدِ حدودٍ مع آخر في الرحلة؛ سواءٌ أكان حليفًا أم خصمًا، وربما يهتزّ المنفى بأهله من المخاوف القديمة عند اقترابِك من كهف الظل ومخاوفه. في رحلة البطل سترى الحياةَ غيرَ ما كنت تبصرها في السابق.

يرى لاكان ويونج أن شرطَ عبورِك إلى ما وراء الصورة هو تصدّع بنيانك الواقعي، أو ما تظنّ أو تتصور أنه الواقع (الصورة أو القناع أو البرسونا) يكون باختبارِ صدمةٍ ما، ربما أزمة ضاغطة، ربما مرضٍ عُضال، ربما وفاة من تعتمد عليهم، ربما خيانة من موضع ثقة، تخيّل موقفًا كموقف الضحية ساعةَ الاغتصاب وهي مجرّدة من كل شيء تعنيه الإنسانيّة، أو تخيل أن تعودَ بيتك منتشيًا فرِحًا فتخبرك زوجتك أنها ستهجرك لتمضي مع رفيقها الذي واعدته طيلةَ أيام زواجِك الهانئ منها!

لن ترى الحقيقة العارية حتى تتهتك أثوابُها بالغةُ الاتقان. المنفذ المباشر لرؤية الحقيقة العارية هي بتشظّي بنيان الواقع، شيء ما يجرِّدك بشكل حقيقي من معنى الشخصية ويردُّك لمعنى الشيئية[27]. نا يمكنك أن تعيد تشكيلَ صورتك بقدرٍ أقربَ إلى حقيقتك. وهذه مرحلة الأنا المتجاوزة Transcendent Ego التي عناها يونج.

يصفها لنا بلاي R. Bly بشكلٍ أكثرَ أدبية[28] عند حديثه عن حتميّة اختبار سقوطِ القيمة الموروثة شرطًا لبناء قيمتك الخاصة، «لا بد أن يدخل الأمير قصرَه من باب الخدم». ويعبر عنها يونج بأنه لا بدّ للصبي أن يموت إن كان مقدَّرًا للرجل أن يولد؛ الانتقال من نفسيّةِ الصبا والطفولة إلى نفسية النضج والرشد. كلُّ شخص ناضج قد قطع شوطًا من رحلة بطولة، طالت أو قصرت، وبقدر طولِها بقدر الذَّهب الذي عاد به منها؛ أو قل الحكمة والنضج اللذين بلغهما.

رحلة البطل هي اختبارُ الوظيفية داخلَ المجهول، هذا المجهولُ قد يكون غزوَ الصحاري والكهوف البعيدة ومقاتلةَ التنانين الرابضة على كنوزها، وقد تكون مجردَ الخروج مما تعرف إلى حيثُ لا تعرف، من زاوية الراحة إلى الزوايا الأبعد، الخروج من حيّز الأنا الخاصة بك ليتم اللقاء في المسافة الفاصلة بين الاثنين! ذلك المجهولُ لكليهما! ما من كنزٍ داخلَ أسوار المملكة، الكنز ينتظرك بعيدًا في عُمق الغابة الواقعة على الأطراف البعيدة، لن تنال يدك شيئًا ما لم تخاطرْ بإفلات ما تمسكه فيها!

رحلة البطل هي رحلةُ بطولة؛ لأنه لا ضمانةَ فيها. البعضُ لا يحتمل ألمَ المجهول واللايقينيّة فيقَنع بما وجد ويرجع قبلَ تمامها، البعضُ يذهب بلا عودة، وغالبًا ما يكون هذا الألمُ السببَ في الرحيلِ المبكر، قبل التأهّل والتزوُّد لهذه الرحلة. تذكر أنَّ الحقيقةَ ستناديك فلا تنطلقْ قبلَ سماع جرسها لكيلا ترحلَ على غير هدًى أو تتوانى عنها فيفوتك الموعدُ معها، عندما تصل إلى اللحظة المناسبة ••• ستناديك.

"لا بد أن يموت الصبي ••• في اللحظة المناسبة"

الباب الثالث

التمثلات

التمثلات النفسية

يُعد مفهومُ التمثّلات النفسية Archetypes أحدَ أكثر المفاهيم تركيبًا ولَبسًا في المجال النفسي بالرغم من كونه قابلًا للفهم حتّى على المستوى العضويّ البيولوچي. هذه التمثلاتُ النفسية هي مجموعةَ البِني الأولية النفسية، أو النماذجَ البدائية، أو المسوّدات الإنسانية. فكثيرًا ما نسمع تساؤلًا عن السرِّ في نجاح الحيوانات -مثلًا- بالقيام بالوظائف النفسية الحيوانية -إن صح التعبير- حتى بعيدًا عن وجودِ حيوانٍ آخرَ يمكن محاكاته؛ ترقد الدجاجةَ على بيضِها حتى تمام الفقس، وترعى اللبؤةُ شبلَها في حضانة تتناقص تدريجيًّا مع نُضجه إلى أن تضطره للخروج عن قطيعها عند بلوغه النضج. ويبدو أن كلَّ هذه الأنماط السلوكية هي تفعيلٌ لنماذجَ أوليّة مسجلة في الحمل الوراثي لها.

التمثلات النفسية هي النماذجُ البدائية للنفس، أو العناصر التركيبية الأوَّلية، أو المسوَّدات النفسية؛ ما يمكنك أن تكونَه إن لم تكن هناك موانعُ ومصدّات. هذه التمثلات تتركب من أربعة عناصر تكوينية هي: الإرادة/ السلطة، والقدرة/ القوَّة، والمعرفة/ الحكمة، والانفعال/ الاتصال. تخيّل أن هذه عناصرُ معادلةٍ كيميائية، وأننا للوصول إلى مركَّبٍ متزن نكون بحاجة إلى قدرٍ متّزن من كلٍّ واحدة. وتمامًا كالعناصر الكيميائيّة فإن العناصرَ بمفردها يكون ضررُها -غالبًا- فوقَ نفعها ولا نحقق الفائدةَ منها إلا بوجودها في صورةٍ مركَّبة مع بعضِها بعضًا باتزان.

وهذا هو الحال مع التمثّلات النفسية، ستجد أن لدينا (تمثُّلَ الإرادة) والذي يمنحنا عند اتزانِه التوجيهَ والتمكين والتحقق، و(تمثُّلَ القدرةِ) الذي يمنحنا عند اتزانِه الفعالية والإدارةَ والإنجازَ والتنفيذ، و(تمثُّلَ المعرفة) الذي يمنحنا عند اتزانه الاستبصارَ والحكمةَ والرؤية والمعرفة، و(تمثُّلَ الانفعال) والذي يمنحنا عند اتزانِه الاتصالَ بمشاعرنا وجسمِنا وكذلك الاتصالُ بالآخرين في العلاقات. وبتداخل كلِّ عنصر مع آخرَ نحقِّق وظيفةً مختلفة؛ فالروحانية مثلًا ناتجةٌ عن تداخل عملِ تمثّل المعرفة مع الانفعال.

يعد يونج هو أوَّل من صاغ مفهومَ التمثُّلات في إطارها النظري النفسي الذي صاغها به لكنه ليس من طرح المعنى الذي تشير إليه؛ فالتمثلات قديمةٌ قِدم التاريخ البشري، بل تاريخِ الخليقة. وليست الأساطيرُ القديمة[29] سوى تضخيمٍ وتجسيد وتشخيص للتمثلات النفسية وإسقاطِها في الخارج في

صورةٍ حسيَّة، وتعد أساطيرُ آلهة الفراعنة وسكّان الأوليمب هم أكثرَ الأساطير تراكبًا ودقَّة في التعبير عن البنيات الأولية التكوينية للظاهرة الإنسانية، أو الاحتمالات الممكِّنة لتشكُّل النفسِ البشرية، أو التمثلات النفسية.

ويمكننا رؤية التمثلات في سياق الفطرة الإلهيَّة التي يصفها القرآن: ﴿ٱلَّذِيٓ أَعۡطَىٰ كُلَّ شَيۡءٍ خَلۡقَهُۥ ثُمَّ هَدَىٰ ٥٠﴾ [طه: ٥٠] فيمكن حمل كل شيءٍ هنا على إمكانات الفرد المحمولة في هذا الظل الجمعي، والتي تحمل النافع وغير النافع، وتكون الهدى هي الوصول للاستعانة الفاعلة بما ينفع منها.

تنتمي هذه التمثلات إلى مساحة الظلِّ القديم (الظلّ الجمعي)، ومثلها مثل محتوياتِ الظل نحتاج إلى الوعي بها والاستفادةِ منها دونَ التلبس بها؛ بمعنى أنه من الضروريِّ لنا الوعيُ بها داخلَنا والتواصلُ معها والانتفاع بها دون أن نتلبّس بها في الواقع؛ لأنها أنماطٌ بكر غير مروّضة إنسانيًّا، ومتى تلبّس بها الشخصُ فإنه يخضع لها، وهي تقوم بخدمةٍ لصالحِها -لا صالحه- في الوقتِ نفسه. الفردُ المتلبِّس بتمثّل السلطة يسعى سعيًا محمومًا لتحصيلها، حتى على حسابِ نفسِه والآخرين، وقد عانى المجتمعُ والتاريخ من الرجال الذين سقطوا في أَسْر هذا التمثُّل فيما يُعرف بالقهر الذكوري أو التوجّه الأبوي القاهر. وستجد الفردَ المتلبس بتمثل الرغبة واقعًا في أسر الإدمان، فهو يرغب لأجل الرغبة لا لأجل إشباع احتياجٍ بذاته.

الذين أحدثوا أثرًا فارقًا في حياتهم أو حياةِ من حولَهم، بل الذين غيّروا مجرى التاريخ والمجتمعات؛ كلُّ هؤلاء قاموا بذلك من خلالِ اتصالهم بطاقةِ تمثُّلٍ نفسيٍّ أو أكثر، سواء كان أثرُهم طيبًا أم لا، وسواءٌ قاموا بهذا الاتصال عن وعي أم لا. ما ينبغي أن يلفت انتباهَك أن هذه التمثلاتِ تنتمي للظل الجمعي؛ أي بتعبيرٍ حداثي موارد مفتوحة المصدر، بمعنى أنها ليست فقط متاحةً لك للانتفاع بها، بل هي بالكاد داخلك!

ولهذا الفهم جانبان؛ الأول أنك تدّعي العجزَ عن بلوغِ غايتِك فلست سوى تحتَ تأثيرِ أحدِ التمثّلات (الخاوية) السلبية للظلِّ القديم، أو حين تطغى وتتجبّر وتنحرف عن غايتِك حتى تصبحَ الوسيلةَ نفسَها أو المسعى نفسه هما الغاية فأنت تحت تأثير أحدِ التمثّلات الإيجابية (المنتفخة)، وتذكر أنّ السلبيَّ والإيجابي هنا ليس وصفًا تقييميًّا للحُسن والسوء، بل لموقعهم على متصل الظل النفسي.

والجانب الآخر أنه لا يسعك الاغترابُ عن الناس، فنحن متشابهون جدًّا، والتمثُّل الذي بسيطرته على «هتلر» تسبّب في إهلاك أمم من الشرق والغرب؛ هذا التمثل يسكنك! وقد تكون هتلرَ صغيرًا في أسرتك أو محل عملك، وأشدّ حالاتنا قابليةً للتلبس بالظلّ هي حين نكون في عمًى عنه.

من الظواهر المحيرة هنا أنه متى تلبّسنا أحدُ التمثلات فإننا نُسقط نقيضَه في الواقع على آخرَ (شخصٍ أو شيء)، وعادةً ما يلتقي الظلُّ المنتفخ لأحدِهم بالظلِّ الخاوي لشخص آخر. ولذلك يلتقي النرجسي بالحديّة!

ضمانةُ السّواء هي الوعيُ بالتمثّلات وحركيّتها، والتحقّق بالتمثل المتزن. وبسياقٍ آخر؛ ما نحتاجه في رحلةِ النضج والتشكّل هو الوعي بهذه التمثلات وظهوراتِها في حياتنا، ثم التحقق بالتمثلات التي

نحتاجها لبلوغِ غاياتنا وتحقيق أهدافنا. وتذكر أن ما نحتاجه هو التحققُ وليس التلبس. ثمّ إن الفارق بين التحقق والتلبس هو أن التحققَ اتصالٌ واعٍ، وهادف، ومؤقت بهدفه، أما التلبّس فأعمى!

وعلى الباحث في هذه المسألة أن يُفرِّق بين التمثلاتِ النفسيّة وبين ما نرمي إليه هنا من التمثّلات النوعية؛ فالتمثلاتُ النفسيّة هي العناصر التكوينية العامة لتشكلات النفس، شيءٌ مثل المُثُل عند أفلاطون، والتي استُظهرت وجُسّدت في الأساطيرِ وأقوى الأساطير المعبّرة عن التمثلات هي أسطورةُ جبل الأوليمب؛ حيثُ أسقِط وجُسّد كلُّ تمثُّلٍ نفسيّ في صورة شخصيّة فوقَ بشريّة لها تفاعلٌ وانفعال تام. هنا تصيرُ التمثلات النفسية هي التشكلات المحتملة للنفس البشرية، مضخَّمةً ومجسَّدة في شكلٍ حيٍّ ودرامي.

التمثلات النوعية

قام كلٌّ من دوجلاس چيليت وروبرت[30] مور بدراسةِ جهود المختصين اليونجين باستقصاءِ التمثلات النفسية، ومن ثم تقطيرُ واستخلاص تمثلات الرجولة من إرث كارل يونج، وجهدي هو محاولةُ تقديم هذه التمثّلات في إطارٍ قابل للفهم ولذلك لن أتعرّض للتمثلات من جهة علمية استقصائية شمولية، وإنما كمدخلٍ تشكّلَ من خلالِ فهمي للكتاباتِ اليونجية وانطباعها وتأثيرها في حياتي الشخصية.



التمثلات النوعية الناضجة

يمثّل النموذجُ السابق تصورًا عن التمثلات النوعيَّة الناضجة في شكل هرمٍ ذي قاعدةٍ رباعية، تشير بدورها إلى أربعة اتجاهات، وهي: الإرادة/ السلطة والإدارة/ القوَّة والمعرفة/ الحكمة والانفعال/ الاتصال. في داخل كلِّ تمثل من هذه التمثلات ظهوراتٌ أو تشكلاتٌ فرعية للتمثُّل يمكن توزيعُها على متصل له جانب متطرف سلبي [خاوٍ] وآخر إيجابي [منتفِخ] ويفصلهم وضعُ اتزان. وترى چين بولين Jaen Bolen أن تشكُّل الشخصية ناتج عن تفاعل التمثُّل النفسي في الداخل مع البيئة في الخارج.

تمرّ هذه التمثلاتُ بأطوارٍ ارتقائية من الطفولة وحتى الرشد، والتربية الناضجة والواعية هي ما يعمل على استظهار السماتِ التمثلية داخلَ الأبناء بطاقة متزنة. وفيما يلي محاولةٌ لإلقاء الضوء على هذه التمثُّلات النوعية الطفولية وارتقائها تجاهَ الرشد.

تشكّل التمثلات

يعتقد الكثيرون أنَّ حياة الطفولة المبكِّرة هي حياةٌ تمثُّلية؛ يساعده في ذلك خيالُه الخصب البِكر، وهو يرى الواقعَ من منظور هذه التمثلات، فيلقي بإسقاطاته التمثلية على الواقع. والده هو الملك ووالدته تعمل (معه وفيه) من خلال تمثل الأم والملكة بينما يمثل هو الطفلَ السماوي أو الطفل الإلهي. أما دور الوالدين هو الوعي بهذه الإسقاطات، ومساعدةُ الطفل على اختبار الواقع ومعايشته ليس من خلال التلقين، وإنما من خلالِ وعيهم لإسقاطاته وعدم تلبسِّهم بها.

عن طريق الوعي الشخصي للوالدين وعدم تلبسِّهما شخصيًّا بتمثلات نفسية يساعدان الطفلَ على استنبات السمات والصفات التي تعينه على الاستفادة بالتمثلات النفسية دون التلبس بها. لقد وجدت أن هناك عدةَ سمات وأخلاقٍ مميِّزة لكل تمثل نوعيّ، وما أرجوه هو أننا برعاية ومعالجة هذه السمات في الطفل نهيِّئه لحياةٍ مكتملة وغنيّة وواقعية.

بالإمكان إدراكِ صورةٍ غضَّة أو طِفليَّة من التمثلات المتزنة [يمثلها الجدول التالي]؛ إذ يساعدُ اتزانُ سمات وحضور التمثل في الطفولة الانتقالَ إلى وضع الاتزان في النضج واليفاعة. ولكلّ تمثل ناضجٍ هناك سمةٌ خُلُقية مميزة، وعليه تكون هذه الأربعة هي: الثقة (تمثل الإرادة) والتوكيدية (تمثل الإدارة) والفضول (تمثل المعرفة) والانفتاح (تمثل الاتصال). كما وجدتُ أن هذه الخصالَ تعمل في الرجل بشكلٍ مغاير لما تعمل به في المرأة. يختبر الطفلُ طاقةَ كلِّ تمثّل في علاقته بوالديه، ثم يحاكيهما فيها إلى أن يكتسبها. وستلحظ أن تشكلَ التمثّلات يتبع نفسَ الارتقاء النفسي لتشكُّل الأنا: التماهي، ثم التمايز، ثم التجاوز أو التشكل.

التمثل	الخصلة الجوهرية	التمثُّل الأوَّلي/ الطفولي	التمثُّل الناضج
الإرادة	الثقة	الأمير والوصيفة	الملك والأم
الإدارة	التوكيدية	المرافق – الأميرة	المحارب – الملكة
المعرفة	الفضول	المسترِشد – المسترشِدة	العارف – الحكيمة
الاتصال	التعاطف	الوسيط – الوسيطة	المُحِب والمُحِبَّة

جدول الخصال التمثُّلية للاكتمال النوعي

طور الإنبات/ تأسيسُ التمثُّلات

التكوين والتماهي

بفضل رعاية الوالدين لهذه الخصال تتأسسُ التمثلاتُ النوعية للأبناء، ولكنَّ هذه الخصالَ هي المواد الخامّ القابلة للتشكل التي تحتاج إلى أمرين: رعايةٍ وتنمية، وتدعيم وتوجيه. أو كبذورِ النباتات المتسلِّقة التي تحتاج إلى التربة المغذِّية الخصبة (الأم)، والأعواد التي ستتسلق السيقانُ الغضَّة الليّنة عليها (الأب). والوظيفة الأمومية والأبوية وظيفةٌ تأسيسية تظهر بالغياب لا بالحضور، كالصحّة في الجسد لا يدركها إلا المرضى!

يحتاج الأبناء إلى تدخّلٍ فاعل لتشكيل التمثّلات من الأب، وهذا هو تجلِّي الوظيفة الأبوية، بالتوجيه النوعيّ والتناغمِ مع الوظيفة الأمومية، أو لنقلِ تناغمِ طاقة الذكورة والأنوثة.

طور الإزهار

فيه يحدث الانفصالُ والتمايز. دور هذا الطورِ هو إكسابُ المراهق عدةَ سماتٍ محددة، أو التأكد من تحققها بشكلٍ أدق إذ ينبغي أن تُغرَس منذ الطفولة، ثم تخضعَ الآنَ للرقابة والمحاسبة. وهذه السمات أو الوظائف التي يحتاج الأفرادُ في هذا الطور إلى إتمامها للتأهُّب للدخول في طور النضج، هي:

- **المسؤولية**: يكتسب الصبي في هذه المرحلة حسَّ المسؤولية، يُدفَع إليها ولا يسمح له بالتفلَّت منها. فيتعلَّم احتضانَ المسؤولية من جهة، وتحمُّل المسؤولية عن أفعاله وتبعاتِها من جهةٍ أخرى. ومن خلال التدريب على ذلك يبدأ الصبي بانتظار المسؤولية التي سينهض بها، لا أن يتفلَّت ويرجوَ لو يتخطاه الأمر.

- **الالتزام**: يتعلّم الصبيُّ في هذه المرحلة حِسّ الانضباط الذاتي، فيلتزم بما قَبِل به من مهام لإتمامِها، والإتيانِ بها على وجهها. ويتعلم أن يُفضيَ بما أسقطه منها دون أن يستقصيَ غيرُه خلفه، لأنه ملتزمٌ أمام نفسه قبلَ الآخرين؛ فيفي بالعهود والوعود والأمانات، بَدءًا من ضبطِ موعد حضوره وانصرافه إلى الالتزام في عَلاقة مع شخصٍ آخر.

- **الاتساق**: يتعلَّم الصبيُّ هنا معنى منظومةِ القيم، ومعنى الحياة في ضوئها، وأن تكون أفعالُه وأقواله ومبادئه على خطٍّ سواء. فيُفصِح عما يعتقده، وينطق بما هو حقٌّ له أو عليه، تنظّم اعتقاداتُه قولَه وفعله على خطٍّ سواء، بلا انفصال ولا تضادٍّ بين أيِّهما.

اعلم أن شعائرَ النضج تُكتسب بالتشرُّب والمعايشة لا بالتلقين والمحاضرة، وفيها يكمن امتحانُ تمثلات الوالدين ومدى تحققهما بها. قد نفهم التمثلات في هذا الطور على كونها بدايةَ ممارسةِ التمثلات ممارسَة تأهيلية، أو على أنها تمثلاتٌ غيرُ ممتحَنة، فيُترك الطفل ليتمتع باستحقاقاتِ الطفولة مع تأهيله جزئيًّا في كل تمثُّل بتحدٍّ مناسبٍ لتفعيل وتنشيط التمثُّلات، وبمسؤولية مناسبةٍ لسِنه وقدراته، يتخللها توجيهٌ حانٍ وحازم من الوالد لاستعدال واستدراك السمات غير الصحِّية في التعبير عن أي تمثُّل كظِل سلبي أو إيجابي.

أعني بالظل السلبي [الخاوي] السلوك المحتوي على قدر ضئيلٍ للغاية من طاقة التمثُّل، وأعني بالظل الإيجابي [المنتفخ] تفعيلَ التمثُّل بطاقةٍ أعلى من القدر الفعَّال والوظيفي. في الجدول التالي سأضع بعضَ صور الظل السلبي والإيجابيّ لكل طاقة تمثل. وفيه ستجد الصفات التي عادةً ما توضِّح طاقة التمثُّل الخاص بها.

التمثل	الظل السلبي	الظل الإيجابي
الإرادة (الثقة)	التردد – الخجل المعطِّل – رثاء الذات - الخزي	الغرور – الكبر - المكابرة – الاستعراض.
الإدارة (التوكيدية)	التحاشي– الإذعان – المطاوعة المعطلة – تلبُّس الآخر وجدانيًّا	الجمود – التشبث بالرأي – التسلُّط – الفظاظة - التنمر
الاتصال (التواصل)	الانسحاب - الانعزال – الاستذهان	التنفيذية الجامدة – الإدمانات
المعرفة (الفضول)	العملية الجامدة – الحَرْفية	التطفل – التلصص – التآمر – التحايل

صور تفعيل طاقة ظل التمثلات

الابتداء بالنُّضج:

الابتداء Initiation هي العمليّةُ النشِطة التي يقوم بها الرجالُ الأكبر متمثّلين في الوالد، من تمثُّل الملك ومجتمع الرجال بالنسبة إلى شاب، والأم من تمثل الأم ومجتمع النساء بالنسبة إلى فتاة، وهي الخبرة التي يخرج بها الطفلُ عن سمات نفسيّة الصبيّ «الصبيانية». بالنسبة إلى الفتاة تتم هذه العملية تدريجيًّا وضمنيًّا من خلال انخراطِها في مجتمع النِّسوة واستيعابهن لها، لكنها بالنسبة إلى الصبي تتضمن فعلًا نوعيًّا فارقًا.

في هذه الخطوة لا بدّ أن يموت الصبي، بمعنى الخروج من الصبيانية والانحصار في النفس إلى خدمةِ قيمةٍ أكبرَ. يُعبّر عنها روبرت بلاي R. Bly بصورة أميرٍ يستعيد عرشَه عبر باب الخدم. وقد كانت هذه الخطوة تحدث في المجتمعات القَبَلية من خلال طقوسٍ خاصَّة يُشرِف عليها شيوخُ القبيلة. طقوسٌ كانت تستهدف إخراجَ الفرد من نعومة الصبا إلى اختبار الواقع. وعادة ما يتضمن هذا الطقسُ عدة مراحل:

التسليم (إطلاق تمثُّل العارف).

وفي التسليم يخرج المبتدئ من الانحصار في الذات، ويتجرَّد (يتخلَّى) عن شهوةِ السيطرة أو التملُّك، أو اشتراط المفاوضة والاقتناع قبلَ الانقياد. ويعبّرون عنها كثيرًا بـ «**السقوط عن المكانة**». لكن لا بد أن

تحصل هذه المرحلة بالتسليمَ للعملية وللطقس والمجموع لا لشخصٍ بعينه، فلا يختبر فيها الإذلال ولا الإهانة بل مجردَ التجريد عن كلِّ قيمة اكتسبها في حياة الصبا.

الامتحان (إطلاق تمثل المحارب)

عادةً ما يُعتمد تحدٍّ ما مثل عقبات في العملية، وعلى المبتدئ تخطّيها واجتيازُها، صعوبةٌ ما تضع قدراتِ المبتدئ على المَحَكّ، لكنها مصمَّمةٌ بعناية أن تَستفزَّ وتنشِّط قدراتِه وإمكاناته لا أن تُنهِكَها.

التواصل (إطلاق تمثُّل المُحِب)

ويمكن فهم هذه المرحلة بتدريبه وتأهيله للعمل جزءًا من مجموع، أي للقيادة بالنموذج والمثال لا بالتقدُّم أمامَهم وطلبِ التفضيل عليهم. ها هنا يُمتحن كذلك في التواصل، فيُجرّد من كلِّ قيادة يندفع إليها قبل أن تُسلَّم له[31].

الاحتفاء (إطلاق تمثل الملك).

بعد اجتيازِ المبتدئ المراحلَ السابقة يُعلَن رجلًا بين الرجال، وتُردُّ إليه كلُّ قيمة تم تجريده منها، لكنه يسترد منها ما يحتاجه راغبًا مختارًا وعن جدارة لا عن استحقاقٍ مزعوم. ويحتفي به كبارُ المجموع وشيوخه.

يمكنك أن تتلمس اختبارَ هذه المراحل الأربع في قصة يوسف -عليه السلام- فقد ابتدأ عمليةَ إطلاقه بالرؤيا المبهَمة التي لم يدرِ تفسيرَها ثم بالسقوط داخلَ البئر والبيع والخِدمة وقَبِل امتحانَه في كلّ ذلك مُسلِّمًا له. ومروره بالامتحانات المتتالية بعضُها خلفَ بعض، إلى أن وصلَ إلى التحقق بتمثّل الملك وسجودِ الجميع له! في بعض القبائل الإفريقية يبدأ هذا الطقسُ بأن تُخبِر الأمُّ رجالَ القبيلة ببلوغ ابنِها الاحتلام؛ فيأتي شبابُ هذه القبيلة لأخذ المبتدئ من والدته، ويسلِّم الصبيُّ نفسَه لهم طواعيةً ليأخذوه في موضعٍ ناءٍ عن المسكن (إطلاق تمثُّل العارف)، ويُحبَس في كوخٍ لثلاثة أيامٍ معه ما يكفيه للعيش فقط، ثم يأتون إليه بعدَ الأيام الثلاثة يأخذونه لحلقة يجلس فيها كبارُ شيوخ هذه القبيلة فيجلس على يسارِ أكبرهم والذي يقوم بإسالة شيءٍ من دمه في قَدَحٍ ويمرّره لمن على يمينِه ليفعلَ مثلَه، إلى أن يصلَ القدح إلى المبتدئ ويشربه (إطلاق تمثّل المحارب) فإذا شرِب يقوم أكبرُ الشيوخ بحكايةِ تاريخِ القبيلة ومجدها وتراثها له مخبِرًا إياه أنه اليومَ أحدُ رجالاتها ويأخذه الشبابُ لحلقة رقصٍ للاحتفال (إطلاق جزئي لتمثُّل الملك، وإطلاق تمثل المُحِبّ)، ويصبح ما في هذا الموضع سرًّا بينَهم لا يُنشَر في القبيلة، ثم يعودُ في صُحبة الرجال لتستقبلَه القبيلةُ بحفاوةٍ وتهليل تتقدّمهم أمُّه فيعرفونه عليها امرأةً بينَ نساءِ القبيلة، ويعرّفونها عليه كرجلٍ بين رجالِ القبيلة (إطلاق تمثُّل الملك)[32].

ويختلف الابتداءُ بالنسبة إلى الفتاة شيئًا ما عن ابتداءِ الرجال، فيكون السقوطُ والتجريد بفترةِ الكمون منذ تمامِ نُضجها الجسديّ وحتى تهيّئها الفعليّ للزواج. أما المرورُ بالتمثّلات الأربعة فيرى البعضُ أنّ المرأةَ تمر به بشكلٍ دوريٍّ كلَّ شهر من الخفض والرفع والسقوط الممثَّل في دورة التبويض والامتحانات النفسية والعضوية التي تختبرها فيها من كلِّ شهر، والتي ينبغي أن تصحبَها فيها حكمةُ

النساء الأكبر لإعانتها على المرور بسلام. وبذلك يكون ابتداءُ المرأة أطولَ في المدة وأيسرَ في الشدَّة من الخشونة التي ينبغي ابتداء الرجل بها.

طور الاكتمال/ التمثلات المكتملة

التشكّل والنضج

يعتمد هذا الطورُ بقوَّةٍ على عَمليتَي التأسيس والابتداء، ونجاح الفرد في اجتياز الابتداء بسلام يعني تحقُّقَه بالتمثّلات النوعيَّة، ويبقى أمامَه تحدّي المداومة والمتابعة وقيامُه بتبني نفسِه برعاية تحقّقه بالرجولة (تحققها بالأنوثة) حتى لا يتهدمَ البناءُ الذي أُنشِئ. أمَّا إخفاقُه في اجتياز الابتداء أو حرمانُه من الابتداء كليًّا فينتج منه سقوطُ هذا الفردِ في الظلّ السلبي أو الإيجابيّ للتمثلات.

ظهور التمثلات المكتملة[33]

الاتصال

من اسمه يظهر هذا التمثُّل في الاتصال بالوجدان والجسد وكذلك بالآخرين ما يعني إدارة المشاعر والتواصلِ معها والتعبير عنها وإدارة العلاقات [وهو ما يعرف بالذكاء الوجداني]. ستجد الفرد المتحقق بتمثُّل الاتصال (المُحِب / المُحِبَّة) قادرًا على التعبير عن نفسه والتواصل مع الآخرين. ويتأثَّر هذا الفرد بما يقع في المحيط الصغير والكبير، ويقدِّر الطبيعة وثرواتها ويحترمها، ويحظى كذلك بحياة جنسيَّة غنيَّة ومتزنة ومشبعة.

ويمنح هذا التمثُّل صاحبه طاقة الحياة، وحيوية الطاقة النفسيَّة، وكأن هذا التمثُّل هو حارس خزَّان الطاقة النفسية والتي يضعها في خدمة باقي التمثلات. ولذلك إن كنت تبحث عن الاستمتاع والذوق والإزهار فأنت على موعد مع هذا التمثُّل.

الإدارة

يعتبر تمثل الإدارة (المحارب / الملكة) هو أكثر التمثلات التي تلقى مقاومة من الداخل والخارج؛ يخشى العالَم الرجل الموكَّد والمرأة الممكَّنة، وهو تمثُّل الفاعليَّة والفعليِّة. يتصل هذا التمثل بطاقة العنف الداخلية ويطوِّعها لصالحه، ويدرك العنف الخارجي ويتعامل معه بما تقتضيه الحكمة. والفرد المتحقق بهذا التمثُّل يتسم بعدة سمات منها:

الغائيَّة: فهو لا يحمل السيف لأجل مكسب شخصي، بل شعاره هو: «امنحني غاية أحارب لأجلها». فهو يستعمل سيف الحكمة لخدمة غرض أعلى، واتصاله بهذه القيمة هو ما يُمكِّنه من توجيه طاقة العنف الخلَّاق بدقة وحذر. سيستعمل هذا السيف للتوقف عن عادة إدمانيَّة، أو لإنهاء علاقة مؤذية، فهو لا يهدم إلا لأجل بناء أعظم.

الولاء والانضباط: إذا احتمل هذا الفرد قضيَّة فهو يعرف كيف يلزم نفسه بالوفاء بها، وضبط رغباته وغرائزه بما يتناسب والتحدي المطلوب اجتيازه. ولا يتنصَّل المحارب عن المسؤولية بل يبحث عنها، ويدرك أنه لا يتنفس الهواء نقيًّا إلا في ميدان البطولة.

التمكين والحسم: لا يتراجع المتحقق بهذا التمثُّل (المحارب – الملكة) عن طريقه بسبب تعرضه للخذلان أو تراجع مؤيديه عنه، بل يمضي في طريقه وإن كان وحده.

المعرفة

يعتبر تمثل المعرفة (العارف والحكيمة) هو قرين تمثُّل الاتصال؛ فمن خلال هذا التمثُّل ينفتح الفرد على استكشاف المجهول، والتخطيط للمستقبل. ويتحلَّى الفرد المتحقق بتمثُّل المعرفة بعدة سمات منها:

الفضول والتأمُّل: لا يسلِّم العارف [ولا الحكيمة] بظواهر الأشياء بل يدفعه الفضول تجاه ما خلف الظواهر والأحداث من حوله، وهو دائم الطلب للعلم والمزيد منه، ويبحث عن خبرات جديدة للنمو. وهو يرى الحياة كرقعة شطرنج تنتظر منه الحركة التالية، التي يعرف أين يضعها لصالحه! فإن كنت تبحث عن القدرات الذهنية والتحليل والاستكشاف فأنت ترغب في الاتصال بتمثُّل المعرفة.

الروحانيَّة: بالنسبة للعارف أو الحكيمة تكون الروحانية هي ينبوع المعرفة الحقيقية، وتعني الروحانية الاتصال بغير المحسوس، ولذلك فهذا التمثُّل هو تمثُّل مكمِّل لتمثُّل الاتصال (المُحِب والمُحِبَّة). ومن خلال تغذية الروحانيَّة الأصيلة الناضجة ينفتح العارف على بعد مختلف من الحياة لتوسيع مجال تحققه.

المخاطرة والاستكشاف: لا يقنع العارف بالمتاح بل ولا يعجز بمحدودية الموارد بل يخلطها ويحسن استعمالها لصالح سد الخلل، ويتحرك في مخاطرات محسوبة معتمدًا على حدسه المصقول بالروحانيَّة.

الإرادة

يعتبر تمثُّل الإرادة (الملك / الأم) هو قلب التمثلات، أو درَّة التاج، ويظهر به النضج الحقيقي للفرد. ويمكننا القول أن تمثل الإرادة هو تمثُّل متشبِّع فإرادته هي إرادة واعية ناضجة غير منحازة لهوى شخصي أو لغاية دنيا. ولذلك يتسم الفرد المتحقق بتمثل الإرادة بما يلي:

التجرُّد: حيث يعمل الملك [والأم] لصالح قيمة غير فردية، وهي قيمة المملكة أو الأسرة أو المجموع، ولذلك أحب تسميته بالغائب الحاضر؛ فأنت لا تدرك تمثُّل الإرادة بقوة مثلما تدركه عند غيابه؛ في اضطراب المملكة وتصدُّع بنيانها.

الاستبصار والإلهام: يستهدي الملك والأم ببوصلتين رئيستين وهما: الحكمة ومنظومة القيم، وهما اللتان يمكن الاعتماد عليهما في اللحظات الحالكة. ومن تمثل الإرادة يمنح الفرد لنفسه الشغف للاستكمال؛ فلطالما حاربت الجيوش بروح الملك وقوته. وهنا يظهر الارتباط بين تمثُّل الإرادة (الملك والأم) وتمثُّل الإدارة (المحارب والملكة).

المصادقة والمباركة: من خلال تمثُّل الإرادة يدرك الفرد خطواته في الرحلة ويصادق عليها، ويقر لنفسه بصعوبة التحدي ويبارك الجهود على الطريق. ويفعل المثل مع الآخرين؛ فلا يجد الفرد المتحقق بتمثُّل الإرادة أية غضاضة في الإقرار بنجاحات الآخرين بل الإشادة بها؛ لأنه مستقر راسخ في مملكته.

تخليد الأثر: يعمل تمثُّل الإرادة على إبقاء الذكرى، وتخليد الأثر، ليس لأجل مجد الفرد الشخصي، بل لتصبح ذكراه إلهامًا للآخرين من بعده.

الذات الواعية والتمثلات

تذكَّر أن هذه التمثلات قابلة للاضطراب بالانتفاخ أو الخواء، ولذلك فمن خلال الذات الواعية يمكنك تحقيق الاتزان لكل تمثُّل نوعي من هذه الأربعة، وكذلك تحقيق التناغم بين أدوارها بعضها بعضًا.

المكتملون في التاريخ

من النساء

مريم الصدِّيقة -عليها السلام-

ليس من الصعب مطلقًا إدراكُ حضور الطاقات مكتمِلةً في المقدسة مريم، سواءٌ في حياتها الروحية وغِناها كحضورٍ لطاقة الحكمة، ورعايتها لابنها المسيح الطاهر ﷺ وخروجِها وقطع المسافات في الصحاري كحضورٍ لطاقة الأم وتسامحها مع من آذوها وكفالتها للمعتكفين في بيت المقدس وقيادتها نموذجًا لحضور طاقة المُحِبَّة، ووقوفها في وجه المعتدين عليها وعلى ابنها صامدةً واضحة كحضورٍ لتمثُّل الملكة. يمكن تتبع التمثُّل كذلك في سيرة السيدة آسية بنت مزاحم رضي الله عنها وخديجة بنت خويلد وفاطمة الزهراء رضي الله عنهما.

من الرجال:

عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-

نرى بوضوح ونتتبع بسلاسة حضورَ التمثلات الرجولية الناضجة في حياة الأنبياء الكِرام وفي مقدمتهم الخمسة من أولي العزم؛ نوح وإبراهيم وموسى وعيسى والنبي محمد عليهم الصلاة والسلام أجمعين. لكنني وددت ضربَ المثل هنا بالفاروق عمر -رضي الله عنه- ويغنينا عن تلمُّس طاقة العارف لديه أنه المُحدَّث المُلهَم، أما تمثُّلُ المحارِب فهو أوضح ما يكون في شخصيته فقد كان لا يمشي الشيطان في طريقٍ فيه عمر، وكان إذا مشى أسرع، وإذا تكلَّم أسمع، وإذا ضرب أوجع، وهي ظهورات طاقةِ المحارب. وتمثُّل المُحِبّ فهو أوضح ما يكون! تكفي فيه قصَّةُ أمِّ الأيتام التي حمل لها السّمن والدقيق -وهو الخليفة- وطبخ لها الطعام حتى تُطعِم أطفالها. وإن وصلنا إلى تمثُّل المُلك فيسطع واضحًا في التحوّل الذي طرأ على شخصيّته بعد وفاة الخليفة الصدِّيق. ولعل ذلك ما جعله أغْلَقَ الفتنة التي لم يبدأ انهيارُ مجدِ الأمَّة إلا بعد وفاته.

الممالكُ المنكوبة

لا أكاد أحصي عددَ المرات التي وردتني فيها التساؤلاتُ عن حالةِ الأُسَر المنكوبةِ بغياب أحدِ قُطبيها. بمعنى: إن كانت الوظيفة المحورية لتحقق الأبناء نوعيًّا واتساقهم بنيويًّا هي الوظيفة الأبوية، فماذا تفعل الأمهات في الزيجات المنكوبة بالأب الغائب؟

والقول الأول هو تربية الأبناء داخلَ الزواج الثاني الناجحِ أنفعُ للطرف الذي انتهت إليه رعاية الأبناء وكذلك للأبناء من حيث تربيتهم في ظل أبوين لا قطبٍ واحد؛ إذ إن غيابَ أحد القطبين يؤدي إلى اضطرابِ الطاقة النوعية في هذه المملكة، وخاصَّة إذا ما كان الغيابُ هنا للملك. فلا يكون أمامَ الأم هنا إلا أربعة خيارات:

- **إخلاءُ الدور**، وهو خيار الظلِّ السلبيّ للملكة: بضعف تحققِّها بالمبدأ الذكوريّ المتزن، أي تفعيل تمثلاتِها النسوية فقط وترك موقعِ الأب خاليًا، وهو ما يفتح نافذةً للفوضى بالدخول إلى هذا النظام لتدميرِه من الداخل. وغالبًا ما تشبه هذه الممالكُ بيوتَ العنكبوت، جميلةَ المظهر لكنها هشّةٌ واهنة التكوين.

- **حيازةُ الطاقة**، وهو خيارُ الظل الإيجابي للملكة: بتحقّق الأم بالتمثلات الرجولية والنسوية معًا، وهذه الأم تسمّى في التحليل النفسي بالأم القضيبية، أو المتلبّسة بالأنيموس الخاصِّ بها، وهذا الخيارُ أشدُّ خطرًا من الخيار الأول؛ لأنه من جهةٍ يسبّب تشوشَ الدور لدى الأبناء، ومن جهة أخرى هو مشوِّه للنوع النامي في الأبناء (ولد أكثر اتصالًا بجانبِه الأنثويّ أو بنت أكثر اتصالًا بجانبها الذكوري).

- **تمرير الطاقة**، وهو خيارُ اتزان الملكة بدعمٍ من تمثُّل الحكيمة: من خلال لعبِ الدور الذي يتطلّبه الموقف كخيارٍ استثنائيّ لوضع استثنائي وليس عن تحققٍ وامتلاء بطاقة الرجولة.

- **تبديل الملك**، إنه خيارُ اتزان آخرَ للملكة بدعمٍ من تمثُّلي الحكيمة والمُحِبَّة معًا: بمعالجةِ النقص الواقع في الزواج الأول إن كانَ الغيابُ عن انفصال، واختيار ملكٍ جديد لهذه المملكة.

يتضح لك مما سبق أهميةُ تحققِ التمثلات وتناغمِها بعضها مع بعض؛ إذ إن تحققَ هذه الأم في دور الحكيمة/ المُحِبَّة؛ دعَّم تمثلَ الملكة في اتخاذ قرار ناضج.

الباب الرابع

الروح

فَهْم الروحانية

في عمقٍ تكوينيّ ومنذ طفولتي سمعت هذا النداءَ داخلي، الصوتُ الذي يصفه يونج بقوله «الحنين إلى النور[34]»، إدراكي بأنني أنتمي إلى ما هو أبعدُ من جسدي، رغبت بصقل ذلك بالمعرفة لكن مع الوقت استولى التنظيرُ على رؤيتي، وحيث ظننت أنني وصلت إلى التدين وجدتُ القلقَ مكانَ السكينة، والخوف مكان الأمن، والاعتداد بالنفس مكان التواضع في حضرة الأعظم، ومقاضاة الخَلْق مكانَ معاملة الله من خلالهم. أدركت أنني لست في الموضع الصحيح، وأنني اتخذتُ الطريقَ التي لا تناسبني، ربما تناسب غيري وتوصله، لكنها قطعًا لم تكن تناسبني، الحذاءُ الذي كنت أرتديه لم يكن يناسب قدمي لأخطوَ به إلى الله، وكان أصعبُ القرارات بالنسبة إليَّ هو الإقرار بذلك وارتداء حذاءٍ أكثر مناسبةً لي.

أنا لا أصدّق بوجود الله؛ أنا أعرفه.

كارل يونج

في جوابه عن سؤال:

هل تصدق بوجود الله؟

يقول چيمس چونز: «إن التنظيرَ للروحانية والإيمان من منظورٍ نفسي غيرُ ممكن إلا بشرطِ خروجها من فردٍ معايش لكليهما معًا، وليس دارسًا –من منطلق نظريّ– لأحدهما أو كليهما.» أضف إلى ذلك حالةَ التأزم والانغلاق المتبادل والمتفاقِم بين الفريقين؛ المتدينين والنفسانيين. وهي حالة يزكّيها قصورُ المنظور وتحيّز التناول من جهةِ النفسانيين[35] وشعور الدفاعية والتهدد من جهةٍ أخرى. وقد حرم هذا التأزمُ والعداء المتبادلُ كلا الفريقين ما لدى الآخرِ ليقدِّمه!

من الغريب أن تقفَ أمّتنا العربية هذا الموقفَ من الجهود النفسية بالرغم من الجهودِ الأصيلة للأئمة والفلاسفة المسلمين والعرب مثل أبي بكر الرازي الذي أدار مستشفى بغداد والتي احتوت قسمًا للمرَض النفسي، وتنبيهاته المتعاقبة على دور العلاقة بين الطبيب والمريض، ودور الوهم في السواء والمرض، وإشاراته للأعراض النفسجسمانية. وضع الفلاسفة تقسيمًا مرحليًّا للتصعيد السلوكي من الفكرة إلى التفعيل، ووضع تنظيرٍ أولي لاضطرابات التعلُّق. وبعض الفلاسفة؛ ابن سينا، والفارابي والذي يمكن اعتباره من روَّادِ علم النفس الاجتماعي بتنبيهاته على الاحتياجات الاجتماعية، وكذلك علم النفس الإيجابي والتحقيق في معنى السعادة والفرح. على الجانب نفسه يقف ابن رشد الذي وضع نظريّةً أولية في التعلّم والمعرفة. وابن مسكويه والكندي اللذان يمكن اعتبارهما من روادِ التعديل المعرفي السلوكي.

يأتي إسهام أبي زيد البلخي علامةً على رقي وتطور هذا العلم في الأمة بوضعه محكاتِ تشخيصِ الوسواس القهري والرُّهاب بسماتٍ شبه متطابقة مع السمات المتفق عليها في الدليل التشخيصيّ من نسخته الخامسة الصادرة منذ سنوات، ووضعه توجهاتٍ علاجيةً متكاملة لهذين الاضطرابين[36]. وهو صاحب المقولة: «إذا اشتكتْ كليتك فهذه ليست مشكلتك بل مشكلة كليتك، أما مشكلتك الحقيقية أن تشتكي نفسُك».

وبالطبع لم يكن هناك اتفاقٌ على جميع هذه الأطروحات في عصرهم، وإلى اليوم، لا يوجد اتفاقٌ مكتمل في مجال العلوم النفسية على توجّه علاجيّ أو تنظيرٍ بعينه، حتى مع تقدم المختبرات النفسية العلمية. هذا التأزم منقولٌ إلينا بتأزم غربيٍّ المنشأ بين التوجه الديني والعلمي.

لكنَّ التبلورَ الحديث لهذا التأزم كان عند فرويد، والسبب الظاهر وراء الأمر أن تنظير الطائفة الأولى من النفسانيين كان مبنيًّا على الملاحظة العياديّة، فاتفق أن اجتمع لديهم –إن اجتمع– حالةٌ من الاضطراب النفسي والمسبِّب الديني وكذلك التكيُّف الديني/الروحي معها، مع عدم انخراط النفسانيين مع مجتمع إيمانٍ سويّ لإزالة اللبس! والسبب الآخر هو ما قد تلقيه خبرةُ المنظِّر النفسي الشخصية للروحانية والإيمان من ظلالٍ على تقييمه لظاهرة الإيمان، والتي ربما لم يتجاوزها حالَ قيامه بالتنظير. لم تخفت وطأته إلا بعد دخول المنظِّرين النفسيين ذوي التوجه الروحي للساحة أمثال كارل يونج واريك فروم وغيرهما[37].

إن كلًّا من النفس والذهن (العقل) والروح والجسد يعمل في حالةِ انفصال واتصال عن أحدهما الآخر؛ فسواءُ الإنسان في مستوًى منهم لا يضمن سواءَه في مستوًى آخرَ، وإن كان يخفف من وطأة اضطرابه. واضطرابه في أحدهما ينعكس على وظيفيّة الفرد في المستوى الآخر، فهما في حالةِ تأثير وتأثر بعضهما ببعض. يدعم سواءُ مستوًى سواءَ المستوى الثاني ولكن لا يضمنه. وهذا التعقيد والتراكب هو ما يميّز الظاهرةَ الإنسانية، ويدفع المتناول لها إلى الكثير من التجرِّد والتواضع!

الروحانية هي العلاقة المجردة بين المحدود واللامحدود؛ الخروج عن الإطار الماديّ للإنسان؛ فكلُّ اتصال فيما بين الإنسانِ والكون غير المُدرَك بالحواس هو بفعل نشاطِ الروح. الروحانية هي البوابةُ غير المحدودة في العالم المحدود، وتمتد بجذورها إلى مساحة الظل القديم. ويمكن القول إن الطفل بخياله الخصب واتصالِه العفوي بجسده يحيا حياةً روحانية أوليَّة فطريَّة، يختبرها بروحِه ولا يُدرِكها بعقله؛ ولذلك كثيرًا ما تجد الطفلَ يتكلم أو يتصرف بفطرته ما يثير تعجُّبَك عن المصدر. ويدفعنا ذلك لتوضيح موجزٍ للانفصال بين العقل والنفس والروح:

العقل: هو مجموعة العمليات الوظيفية للدماغ، أو مجموعة الوظائف التي يقوم بها الدماغُ البشري، ولذلك فهناك مراكزُ دماغيّة محدّدةٌ لكلِّ وظيفة عقلية؛ فعلاقة العقل بالدماغ أشبه بعلاقة المجال النشِط حول المغناطيس. وإن صحة العقل ابتداءً وفعالية معالجته للواقع شرطان لصحةِ غيرِه من التكوين الإنساني.

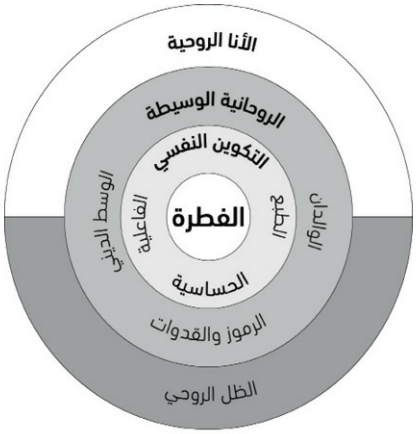
النفس: هي الوظيفة الإنسانية المكتسبة بسبب التفاعلِ الناشئ بين الإنسان وموضوعات التعلُّق الأولية؛ فقد تضطرب النفسُ دون أي تضرر لمراكز الدماغ العليا ووظيفيّتها. لكن لا يعني ذلك عدم وجود مؤثرات عضوية توجّه مسارَ تكوينِ وتشكيل هذه الظاهرة الإنسانية. وتتعرض النفسُ للاضطراب بما يؤثّر على المعالجة العقلية للحقائق، فيكون اضطرابُ النفس مؤثرًا فيما قبلها وما بعدها. وبفك اللبس ما بين الوظيفة العقلية والوظيفة النفسية يزول الإشكال في كون مركز الوظيفة النفسية في القلب؛ إن شاء الله.

الروح: وجودٌ لطيف غيرُ مكتَسَب بالطلب، خارج عن طبيعة الجسد، ينفعل به الفرد منذ حياة الرحم، ولها وظائفها وتفاعلاتُها الخاصة. بمعنى أنه وجود أصيلٌ في الظاهرة الإنسانية، فهو سابق عليها ويبقى بعد تفككها بالموت.

ولا يمكن فهم الروحانية بمعزل عن النفس، بل هما في الوحي دائما الاتصال لتأثير كلٍّ منهما في الآخر. ولو تخيّلنا كوننا داخلَ غرفة المرايا؛ حيث توجدُ مرآةٌ في كل اتجاه، لا نرى فيها إلا انطباعَ صورنا؛ انطباعَ الظل النفسي لنا وإسقاطاتِه على الآخرين، مما يحول بيننا وبين رؤية الإنسان بصفته إنسانًا؛ فإن التوجهَ للسماء بالروحانية الصادقة هو المَعْبر الوحيد خارج هذه الغرفة لاختبار الرؤية الحقيقية، واجتياز هذه المتاهة.

التكوين النفسي الديني

يمكن تخيُّل التكوين النفسي الديني للفرد على شكل طبقات مترتبة بعضها فوق بعض كما في المخطط التالي.



مخطط التكوين الروحي

الفطرة

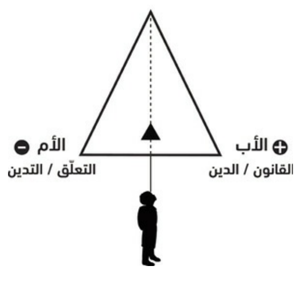
ستجد الفطرةَ في المركز موضع القلب، وهي الذاتُ وموضع الروح، وهذه الفطرة هي الطبيعةُ الروحية للتكوين النفسي والروحي، وهي التي يُولد بها وتتلقى المعاملة الأولية في بيئة النشأة، ويعاد تشكيلها من الوالدين لإخراج «**الأنا الروحية**» و«**الظل الروحي**».

وأعني بالأنا الروحية مفهومَك عن نفسك في هذا البُعْد الإنساني، كيف تفهم نفسَك في السياق الروحي، تمامًا كما سبق وشرحتَ في الأنا النفسيَّة، هذه الأنا الروحيَّة هي التي تقوم من خلالِها بوظائفك الروحية، وتختلف جودةُ هذه الوظيفية بحسب وظيفية هذه الأنا الروحية. وفي قبالتها تجد الظلَّ الروحي، تمامًا كما يوجد الظلُّ النفسي قبالة الأنا النفسية.

التكوين النفسي

يأتي مع الفطرة ويترتب حولها ذلك التكوين النفسي والذي يشمل: **الطبع**؛ وهو مجموعة الصفات والسمات النفسيَّة التي وُلِدتَ بها. و**الحساسية النفسية**[38] وتشمل درجةَ تفاعلك واختبارك للحياة الروحية. ثم **القابلية** وتشمل درجةَ المتانة النفسيَّة أو المقاومة الأولية لدى الفرد في البيئةِ المحيطة. ويؤثر هذا التكوينُ النفسي في روحانيةِ الفرد ويتأثر فيها، وكذلك في التأسيس الروحيّ الذي يستقبله من بيئة النشأة.

الروحانية الوسيطة



تشمل الروحانيَّةُ الوسيطة المرشِّحاتِ الروحية أو الوسائطَ الروحية التي يختبر الطفلُ من خلالها معانيَ الروحانية، وذلك من خلال علاقتِه بالأسرة متمثلة بالوالدين بشكل رئيس؛ هما اللذان يُسقط الطفلُ عليهما صورةَ الإله بشكل فطري، ويختبر من خلال استقبالِه لقيمته لديهما قيمته لدى الله؛ ويشمل ذلك تعاملَ الوالدين مع الطفل والقوانين الأبويَّة المُعلَنة وكذلك الأعراف الروحيَّة غير المعلنة في البيت. وكذلك الوسط الديني بَدءًا من البيت ودار العبادة والتجمعات الدينية وما ترتكز عليه من القواعد والتوجهات الدينية تجاه النفس والآخرين والمجتمع والحياة، وكذلك القدوات الدينية أو رموز السلطة الدينية الذين يُقدّمون للطفل سواء من الأحياء أو التاريخ ويشمل ذلك: الأبطال التاريخيين والمعلِّمين والشيوخ والكهنة والمتدينين بوجه عام.

الأنا الروحية

مثل الأنا النفسية يمكننا فهمُ الأنا الروحيَّة على كونها مفهومَ الفرد عن نفسِه في السياق الروحي، وتشمل الحالةَ الروحية للفرد وكذلك التوجهَ الديني له ومشاعره الروحية.

المعتقدات الروحية: عن النفس والآخر والله.

الحالة الروحية: الإقبال والفتور والنفور.

المشاعر: الطمأنينة والسكينة والرضا والقبول والجرح والتأذي والنفور.

الموقف الديني: التعويض أو الأصالة.

الظلّ الروحي

في مقابل الأنا الروحية نجد لدينا الظلَّ الروحي، والذي يمكن فهمُه -كالظل النفسي- أنه الرواية غير المعلنة من أنفسنا في السياق الروحي. وتذكر أنّ الظل الروحي يختلف عن الأقنعة الروحيَّة؛ لأن الأقنعةَ الروحيَّة هي الواجهة التي نصدرها للعالم عن أنفسنا، لكنّ الظلَّ هو ما لا ندرك نحن وجودَه فينا. وسيُشار إلى الظل الروحي والتمثُّلات الروحية لاحقًا.

الإيمان

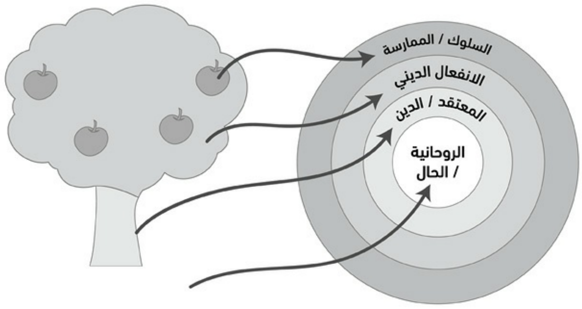
الإيمان هو تكثيفُ وتأطير وظيفةِ الأنا الروحية داخل بِنية ذهنية ينفعل الفردُ بها وجدانيًّا وتدفعه للسلوك بحسبها. فيشمل البناءُ الإيماني الأبعادَ الأربعة للظاهرة الإنسانية (العقل والنفس والروح والجسد)؛ إذ تعمل هذه الأبعادُ بشكلٍ منفصل بعملياتها ووظائفها، ويؤثّر بعضها في بعض بشكل دائم، وتعني حالةُ السواء هنا قدرَ التناغم بين الأبعاد أو النطاقات الأربعة، وعليه تكون ظاهرةُ الإيمان متكونة من:

١- **المكوِّن الوجداني/ الانفعالي؛ وهو المكوِّن الذي يقلّ الانتباهُ إليه:** متمثِّلًا في العواطف والمشاعر والأحاسيس التي يختبرها المؤمنُ داخل خبرة الإيمان ومجتمعه. معَ كونه المحرّكَ الفعلي للسلوكيات الدينية، صحيحِها وسقيمِها بحسب إدارةِ وانتظام هذا الانفعال.

٢- المكوِّن المعرفي/ الذهني؛ وهو ما يُسمَّى اصطلاحًا بالدين أو العقيدة: متمثلًا في المعتقدات التي يؤطِّر بها المؤمنُ هذه الخبرة.

٣- **المكوِّن الروحي؛ وهو ما يُسمّى اصطلاحًا بالحال:** متمثلًا في الخبرة المتجاوزة التي يتصل من خلالها المؤمنُ بمن يؤمن به.

٤- **المكوِّن السلوكي؛ وهو ما يُسمَّى اصطلاحًا بالتديّن أو الفقه، أو المعاملة:** متمثلًا في الممارسات والسلوكيات المُفعِّلة للإيمان، وهي شرطُ أساس لبقاء هذه البِنية الإيمانية؛ لأنها تربط المكوناتِ الثلاثة الأخرى من جهة وتعزز بقاءها ونموَّها من جهة أخرى، ولذلك كان التوجيه الإسلامي بأن الإيمان قولٌ وعمل؛ قول القلب واللسان وعمل القلب والأبدان.



مخطط طبقات الإيمان

وكثيرًا ما يُخلَط بين التسليمِ الذهني (الإسلام) والتسليم الكامل (الإيمان). وأكثر منه الخلط بين الحال الروحي والانفعال الديني. فالحال مستقر وراسخ؛ أما الانفعال فموقفيٌّ ومتذبذب. والانفعالُ يظهر في الحال والمعاملة بسوائه واضطرابه معًا، فإذا ما ظهر في الحال شَوَّش على الروح بأشكالٍ وأحوال غيرِ سوية، أو يظهر في السلوك فنجد سلوكًا انفعاليًّا مصبوغًا بالدين؛ فيتخذ صورةً من الشكلية الجامدة أو التعصُّب الأعمى أو الحُكميِّة الدينية.

من ثمارهم تعرفهم

ويعدُّ التفعيل السلوكي أو ما أحبُّ تسميته بالإفصاح، الإفصاح عن الإيمان، هو معيار جودة الأبعاد الثلاثة [المعتقد والروحانية والانفعال]، ليس فقط محتوًى وإنما معالجةً! وستجد أن التفعيلَ السلوكيَّ البسيط من بنية إيمانية وروحية سويَّة ومستقرةً يكون فارقًا في نوعِه وأثره.

وبمعنى آخر، يختبر الفردُ جودةَ وفعاليّة الإيمان ليس فقط بحسبِ صحة أو فساد المحتوى العَقَديّ وهو الإطار الحاكم بجودة المعالجة المعرفية وإدارة الانفعال الناشئ عنها والمرتبط بها. كلُّ مكوِّن من مكونات الإيمان يمكن تقييمُه كمًّا وكيفًا على حدة، أو الحكم على التفعيل بوصفه منتجًا نهائيًّا لهذه العوامل الجزئية.

وهنا تظهر خطورةُ تأسيس الخبرة الإيمانية لدى الطفل (أو اليافع) قبل تنشيط المكوِّن الروحيِّ وإزهاره. فيحتاج الطفلُ أن يجد متسعًا لاختبار الروحانية الخصبة حتى يبلغ سنَّ التمييز الذهني؛ ومن

هنا يمكن إدراجُه في المكونات الذهنية التفريقية. بمعنى أن نسمح للطفل أن يحيا الدينَ بروحه قبل أن يعيشه بعقله.

هل الإيمان دفاعٌ نفسي؟

في هذا الباب هذا تساؤل جوهريّ؛ إذ إنه هو جوهرُ الطرح النفسي المُعادي للإيمان/ العَلماني. وكان فرويد[39] يرى أنّ التدين هو امتدادٌ للتفكير الخياليِّ الطفوليِ الطالب لحمايةِ آخر كُلِّيِّ القدرة، وهو الطرح الذي أجابته ڤيكي چينيا بأن الملاحظةَ الإكلينيكية توضح أن اضطرابَ التدين الذي وصفه ليس سائدًا بشكل عام وإن كان سائدًا بين مرضاه الذين لاحظهم -هو- لاتفاق الاضطراب بين العَرَض النفسيَ والروحي لديهم، ومن قبله خطأ افتراضه بأن تدينَ اليافعين هو إسقاطٌ لاحتياج الحماية والرعاية اللذَيْن تلقَّوهما من الوالدين على آخر متجاوِز! وإنما العكس هو الصحيح؛ فالأفراد الذين اختبروا رعاية حقيقية في الطفولة هم الذين استطاعوا اجتيازَ التدين المتماهي إلى التديّن الواعي، كما سأشرح بعد قليل. ومع هذا فقد تبع فرويد في هذا التوجُّه خلفاءه ممن ادعَوا انشقاقهم عنه لكنهم اتفقوا في هذه النقطة وفي بعضِ نقاطٍ غيرها، ولم يختلف الأمر من المنظرين التحليليين كأليس ميلر وصولًا للسلوكيين المعرفيين كألبرت إليس.

تشكُّل الإيمان

يختبر الأفراد ذوو الأنا المتمايزة (الناضجة) والتنشئة السويّة الانتقال من إيمانِ الطفولة المنقولِ والمُتلقَّى إلى إيمان الرشد الواعي والمُختار. وقد يختبرون بينهما مرحلةً وسيطةً من اللايقينية والتخبط وهي الرحلة الإيمانية للبطل. يمكننا تتبعُ الارتقاء الروحي الإيماني في ثلاث مراحلَ مقابلة لتشكلات الأنا، ما يبيّن لنا أهميةَ الارتقاء بوظيفيّة الأنا، ليس فقط على المستوى النفسي ولكن على المستوى الروحي الإيمانيّ كذلك.

التدين المتماهي:

يقابل التديّن المتماهي الأنا المتماهية، بل هو مؤسَّسٌ من خلالها؛ لذا فالعلاقة مع الله فيه تكون قائمةً على العلاقة مع الوالدين ومن خلالهما. ويكون تصوُّر الفرد فيه نابعًا عن حركيّة العلاقة مع الوالدين. ويمكن تقسيم هذا التدين إلى طورين متمايزين: **التدين الأوَّلي البدائي** حيثُ يختبُر الفرد الإيمانَ من خلال التفكير الخرافي، وعادة ما يتخذ فيه الفرد موقفًا نرجسيًّا؛ فهو إما العبدُ المُفضَّل المختار، أو المنبوذ الذي يسعى لإرضاء إله العذاب الذي لا يسهل إرضاؤه. ثم يعقِب هذا التدينَ طورٌ آخر وهو **التدين التنفيذي الدوغمائي** وفيه يخضعُ الفرد لممارساتٍ دينية وروحية بنمط قهري، ويتميز الأفراد في هذا الطور بالخُشونة والجمود النسبي والتعالي والفوقية تجاه المختلفين والمخالفين.

التدين المتمايز:

يتمايز الفردُ بتدينه عن تديّن الوالدين، وقد يتشابهان، لكنه يكون متدينًا مختارًا لتديّنه، وليس امتدادًا لتديّن الوالدين. ونُلاحظ طورين متمايزين في هذا الإيمان، لكنهما قد يسيران جنبًا إلى جنب وهما: **التدين الفاحص**؛ يعيد الفرد فيه تقييمَ ونقدَ التدين المُتلقَّى عن الوالدين، ويسحب إسقاطاتِه

عنهما وعن الدين والإله ويختار. و**التدين الواعي**؛ وهو التزامُ وممارسة التدين المختار والذي يشبِع لديهم الروحانيةَ بالمعنى والغاية والتحقق.

التديّن المتجاوِز:

لا يمثل التدين المتجاوز انتقالًا معرفيًّا بالنسبة للفرد، بل تشكلًا نوعيًّا لتديُّنه المتمايز الواعي. نستطيع تمييزه إلى طورين أو درجتين وهما؛ التدين المتّسق (الإيمان) ليختبر الفردُ حالةً من الاتساق بين ما يعتقده بشكل واعٍ وبين ما يمارسه، ويتمتع الفرد في التديّن المتسق بدرجةٍ من القَبول للخلق، القَبول الذي لا يلزَم منه الموافقة، لكنه قَبولٌ لكل إنسانٍ بإنسانيته. والثاني هو الإيمان المتجاوز (الإحسان) وفيه يسحب الفرد إسقاطاتِه عن الخلق والخالق ويعاين ما يصفه أهلُ السلوك بدرجة الشهود أي اتضاح الحقائق. ويكون أمره بالمعروف أو إنكاره للمنكر وظيفة إيمانيَّة متجاوزة لا تخدم صالح الفرد نفسه في شيء، ويقوم بها بما يحقق غايتها لا غايته، وينضبط فيها بضابط متجاوز، ولذلك يؤديها بقدر فارق من التجرُّد والبذل.

ويمكننا إدراك شعور مميزٍ لكل طورٍ من هذه الأطوار[(40)]. في التديّن المتماهي سيختبر الفرد شعورًا بالخِزي إن لم يطابق الصورةَ المتوقعة منه لدى والديه، أو الشعورَ المزمن بالذنب إن لم يرتقِ سلوكُه إلى مستوى توقعاتهم. أمَّا في التدين المتمايز فقد يختبر الفرد شعورًا بالتوتر والقلق، وهذان الشعوران مرتبطان بالنضج والنمو دومًا؛ لأننا ننمو في مساحة الضغط لا مساحة الراحة. لكنّ الشعورَ المعتاد في طور التجاوز هو القَبول للنفس والآخرين والحياة، ومن ثم اختبارُ حياة السكينة المطمئنَّة. وتذكر أن هذا ليس استطرادًا يمكن تعميمُه، وإنما ملاحظةٌ قابلة للنقد، أو طالبة له.

الطور	سماته	الشعور المميز
١- التدين الأولي	امتداد لتدين الوالدين	الخزي والذنب
٢- التدين المتمايز	تدين ناضج واعٍ مختار من الفرد	القلق والتوتر
٣-الإيمان المتجاوز	تدين متحقق والتزامي	القبول والسكينة

جدول الأطوار الإيمانية

الإيمان كعلاقة

إذا حذفنا المكوِّنَ الروحي نجد أنفسنا أمامَ المكونات البنيوية العاديَّة للعلاقات، ودور الروحانية هو وصلُ طرفَي العلاقة؛ إذ إنها على جانبَي العالم المادي؛ ولذلك فأعلى درجاتِ الإيمان هو الإحسان، وهو نقاءُ الحال (الروحانية) حتى تُعامل الله (تعبده) كأنك تراه! وهي المرحلة التي يعرفها أهلُ الاصطلاح هنا بدرجة **الشهود**.

ندرك مما سبق خطأَ الظن بأن الإيمانَ هو شعور، بل هو بِنية مكتملة نختبر الشعورَ داخلها كأنه أحد مكوِّناتها، والمشاعر بما فيه الشعور بالفتور يمكن أن نختبره مع الإيمان.

نعم، يمكن أن يختبر الفردُ شعورًا بفتور الإيمان، وهو شعورٌ أصيل ينبغي إدراك أهميته؛ فالإيمان ليس حالةً انفعالية [نزوة]، ولا يتلازم مع شعور النشوة، بل هو عَلاقة ملتزمة يمكن أن تختبر فتراتٍ من الفتور. أتذكر هنا قول عمر بن الخطاب: «إن لهذه القلوب إقبالًا وإدبارًا؛ فمن أدبرتْ عنه فليزمها بالفرائض ولا يشقَّ عليها، ومن أقبلتَ عليه فليكثر من النوافل».

- القصَّة عن روبرت بلاي بتصرُّف.
- أعني بالتورُّط المحرمي النفسي تداخل الأدوار بين أحد الوالدين وأحد الأبناء، وتشابك الحركيَّة النفسية بشكل يجهض تنامي الابن نفسيًّا وانفصاله، ويسميها البعض بالعلاقة الوالديَّة الخانقة.
- تبدأ الفراشة حياتها كيرقة خضراء باهتة ثم تنسج حولها شرنقة خاصَّة تظل داخلها تتحوَّر وتتشكَّل لتخرج في النهاية كفراشة ملوَّنة.
- المراهقة هنا هي المراهقة النفسية وليست المراهقة العمرية، فقد يصل الفرد لعمر اليفاعة دون الدخول في المراهقة، وقد يظل عمرًا طويلًا بأنا متماهية مع أنا أحد الوالدين أو كليهما.
- سأتعرض بشيء من التفصيل للعلاقات الظلالية في كتابي القادم إن شاء الله.
- تجربة قام بها عالم النفس زومباردو Philip Zimbardo حين قسم المشتركين إلى سجانين ومسجونين، وبعد أيام اضطر لإيقاف التجربة لما وصل السجانون في التجربة إليه من التطرف السلوكي. واللافت للانتباه أنه اختار لدور السجانين أولئك الذين أبدوا عدم الرغبة فيه وأنهم لا يودون القيام بدور كهذا.
- يحكي ملابسات تجنيد الشرطة في الفترة النازية.

Ordinary Men: Reserve Police Battalion 101 and the Final Solution in Poland

- برصيص الراهب هو ناسك متقشف ائتمنه أهل فتاة على رعايتها أثناء سفرهم وبنوا لها غرفة بجوار صومعته، وظل يراوده الشيطان وهو مطمئن لنفسه حتى زنا بها وقتلها حين علم بحملها، ثم توسل للشيطان لينقذه من جريمته وسجد له.
- يمكن تلمُّس تنظير مقارب لهذا عند لاكان في حديثه عن الموقف الأنثوي Female position والموقف الذكوري Male position.
- ظهر التوجه النسوي كردة فعل أمام القهر الذكوري الغربي، ثم اتخذ في كثير من الأحيان نزعةً متطرفة لها أهدافها القائمة بذاتها والتي تخطت رفع الظلم والقهر عن المرأة، إلى رغبة الانفصال بالكلية وأحيانًا ما يعني نصرة المرأة على الطريقة الذكورية، والذي يحمل ضمنيًّا إقرارًا بفوقية ذكورية. للاستزادة يمكنك الرجوع لمحاضرة: أقرب لأنفسنا لشهاب الدين الهواري.
- للاستزادة في فهم المثلية يمكنك الرجوع لكتاب: الآخر القريب؛ لريتشارد كوهين. وكذلك لكتاب Shame and attachment loss لجوزيف نيكولوسي، ويعتبر الأخير أكثر تفصيلًا في فهم البنية النفسية.

هذه الرواية من أسطورة هرقل هي رواية درامية، وقد لا توافق غالب الروايات عن الأسطورة، لكن الأسطورة بكونها أسطورة فهي خارجة عن قيد التدقيق والتثبت النصِّي.

.The hero with a thousand faces

- الأفلام والمسلسلات المشار إليها فيما يلي هي: Harry potter.

.Lord of the rings

The Hobbits

.Tokyo ghoul I & II

Lion King

- مجمع الزوائد، وزاد المعاد.

Meeting the shadow of spirituality.

- سيتم التفصيل لاحقًا في معنى التمثلات النوعية: الملك والأم، والمحارب والملكة، والمحب والمحبة، والعارف والحكيمة.

-Harry Potter,The hobbit,Lord of the rings, Tokyo ghoul, Underworld; the blood war, and Lion King.

- مفهوم العائلة الداخلية أو الأنفس الشخصية ينتمي إلى مفهوم حالات الوعي، فنقسم فيه النفس إلى حالات وعي بحسب طاقتها. وبحسب ريتشارد شڤارتز يمكن تمييز ثلاث فئات لحالات الوعي: الحماة ودورهم حفظ الاستقرار النفسي والوظيفية، والإطفائيون ودورهم مداواة النفس والتخفيف عند التحديات والضغوط، والقسم الآخر هو المنفى ويحمل خبرات الألم والذكريات القديمة.

- في مفهوم لاكان يبدأ الفرد وجوده كشيء في المحيط حوله، يتعرض للرغبة والرفض لكنه ليس له رغبة خاصَّة، ثم يتشكَّل ليصبح شخصًا له رغبته الشخصية، التي قد تكون متماهية مع رغبة الآخر أو متمايزة أو مجتازة.

.Iron Johns, A book about men

- Mythology; Matt Clayton.

King, Warrior, Magician, Lover; Robert Moore and Douglas Gillette.

- أستحضر هنا قول النبي: «إنَّا لا نولي هذا الأمر من طلبه».

- اختلفت طقوس الابتداء على مر العصور واختلاف المجتمعات، ومن الصور الشهيرة للابتداء ما كان يحدث في بعض القبائل الإفريقية الأخرى وكذلك في اليونان من أن يُخرج الصبي المحتلم إلى البرِّيَّة ولا يقبل في المجموع إلا بعد عودته بصيدٍ منها. ويعتبر الجيش هو ما تبقَّى من صور الابتداء.

Unpublished MKP materials.

Yearning to the divine.

- والمثل حين يقوم المتدينون بالتنظير النفسي لحالة الإيمان.

- مستفاد من محاضرة لـ د. رانيا عوض، رئيس المختبر النفسي الإسلامي بجامعة ستانفورد.

- لمزيد مناقشة راجع: Counseling & Psychotherapy of religious clients، لـ Vicky Genia.

- تشمل الحساسية النفسية أربعة سياقات هي: العاطفة والانفعال والإدراك/ الاستقبال والمعالجة، ويختبر الأفراد ذوو الحساسية العالية مستويات أعلى في هذه السياقات عن أقرانهم، وللمزيد يرجى مراجعة أبحاث وكتابات د. إيلين آرون E. Aron.

- سبق فيورباخ L. Feuerbach فرويد بالقول إن التدين هو إسقاط لمخاوف الإنسان الطبيعية على كيان متجاوز للطبيعة، وقام فرويد بجلب هذا المفهوم للسياق النفسي.

- وكذلك يمكن مقابلتها بالنفس الأمَّارة والنفس اللوَّامة والنفس المطمئنَّة.

الجزء الثاني - السقوط

«إنك لو اشتكت كُليَتك فتلك مشكلة كُليَتك،

أما إن اشتكت نفسُك فهذه هي مشكلتك»

أبو زيد البلخي

الباب الأول
حالة السقوط

عبر جُرحه يجد الفردَ مِفتاحَ كنزه؛ عبر جرحه
وجد الطريقَ إلى قلبه.

روبرت بلاي

حالة السقوط هي القدرُ الإنساني، نحن نختبر رحلةَ أبينا آدم في تجليّات عديدةٍ من حياتنا، نختبر الجنةَ الأولى في حِضن آبائنا وبراءة الطفولة، ثم نختبر السقوطَ بأشكالٍ من الحرمان والأذى. لكنّ بطلَ اليوم ليس ضحية الماضي، وإنما يدرك أن الماضيَ بكل ما فيه أوقفَه حيثُ يقف الآن، وهو بالخيار؛ إما أن يقنَعَ بموضعه أو أن يطلب موقعَه الذي يستحق.

وإنه إن كان يحميك الجهل من ألم المعرفة؛ لكن ما تجهله يؤذيك من حيث لا تدري، وما تعرفه يمكن أن تضع حدًّا لأذاه، عند إدراك حالة السقوط، واتخاذ قرار الخروج.

سقوط الأنا

«لكن بماذا ينتفع الإنسان إن ربح العالم وخسر نفسه»

[الإنجيل مر ٨: ٣٦]

إن أشدَّ الحسرة أن تصل إلى ختام حياتِك وتدرك أنك لم تعش حياتك بل عاشها شخص آخر؛ قد يكون ذلك بأن عشت حياتك وفق معاييره ومن منظوره، أو لخدمة مشروعه وتطلعاته في الحياة، أو عشت الحياة كما عرفها هو ومررها إليك. وهذه المأساة هي نتيجة تبادلكما الإسقاطات فيما بينكما؛ فأسقط عليك ماضيه ومستقبله، بينما أسقطت أنت عليه تمثل الملك العالم والعارف بكل شيء!

يحكي لنا أوسكار وايلد O. Wilde سقوطَ الأنا وتكوينَ الظل في رائعته «صورة دوريان جراي» قصَّة الأمير الفاتن كما كانت تدعوه حبيبته، والذي قام صديقُه الرسامُ بازل برسمه في لوحة بديعة، لكن خدعه شخص آخر «هنري» بأن هذه الصورة الجميلة ستبقى شاهدةً على شيخوختِه كلما تقدم به العمر. لهذا يعقد دوريان حلفَه مع الشيطان (هنري) بأن يبيعَه روحَه مقابل أن يتبادل الدورَ مع صورته؛ فتشيخ هي بدلًا منه، وتبقى **صورتُه** جميلةً كما هي، وتم البيع. وكلما مرت به الصعابُ والشدائد كان -بإيعاز من هنري- يقوم بتفسيرها بما يُبقي صورتَه التي يجسدها هو الآن جميلةً نظيفة مثل اعتبار انتحار حبيبته بعد رفضِه لها استشهادًا في سبيل الحب. وفي كل مرة من تلك كان يجد تشوُّهًا قد وقع في اللوحة، فتغيّرت عن الجمال إلى القبح وظلَّت تزداد قُبحًا إلى قبحها؛ فأخفاها دوريان بعيدًا في الخزانة، حتى لا يعرف غيرُه بما صارت إليه.

لكن استمتاعَه بصورته البديعة لم يدُم طويلًا بعدما ابتلعتْه المخاوف والريبة بأن أحدَهم سينفذ إلى حجرته ويرى اللوحةَ الملطَّخة، وبشكِّه وريبته تلك ازداد أعداؤه حتى إنه اغتال صديقَه الأوَّل الذي صنع

لوحتَه عندما حاول تذكيره بصورته الأولى! وتستمر المأساة إلى أن يمزق دوريان اللوحة بيده فيتغير -هو- في لحظتها إلى حالةِ قبحها، بينما تسقط اللوحةُ ممزقة على صورة دوريان الأولى، ويسقط هو قبيحًا مقتولًا بيده!

لم يدرك دوريان أن ضعفَه هو شعارُ البطولة، وأن أخطاءه هي كنزه المُهمَل. نحن نتعلم حين نخطئ لا حين نُصيب، حتى تلك المحاولاتِ الصائبة التي تعلمنا منها كانت هي التي أعقبتْ محاولاتِنا الفاشلة. إن فشلك وعثراتك هما صديقك في الجانب المظلم منك، والذي لم يتشكَّ يومًا من إنكارك له، لكنه لن يمنحك كلّ ما لديه حتى تحتضنه بكل ما لديك. فارقٌ بين أن تنتشيَ بصورة ملائكية مع أخطاء عابرة غيرِ مقصودة (على الأقل في حد وعيك)، وبين أن تُدرِك نقيضيك، وتحتضن طبيعتيك، وتقبل الصلب بين طرفيك، وتصمدين له كما صمدت سُميَّة[41]، ليموت الصبيُّ ويولد الرجل، ويتهاوى بنيان الأنا؛ بنيانك، ويصعد بُنيانُ الذات؛ بنيان الرب.

المجد يكتبه الأبطال، أما العُذر فيستطيعه كلُّ أحد!

حضور طاقة الظل

الآن يمكنك أن تفهمَ طبيعةَ السقوط في الظل؛ ليس احتضانَ حالة النقص بل تجسيدها كنتيجةٍ لجهود إنكارِها ورفضها! وهذه الأجزاء المرفوضة منَّا تعمل بكاملِ طاقتها من موضع الظل، وهي كما هو واضحٌ لا تعني الأجزاءَ المَعيبة، بل التي صدَّقْنا على اعتبارِها معيبة، لكنها تحملنا كما نحملها، ولذلك نشعر بهذا الثقل.

حين تشعرُ بالغرابة واللامنطقية، في الانجذاب أو النفور، في الطواعية أو المعاندة مع أحدهم، هل يمكنك أن تسألَ نفسك: ما الذي أسقطه عليه؟ وهل سيتبقى له عندي شيء إذا ما استرددت إسقاطي عنه؟ قد يتبقى لك أكثر مما ظننت أنه له، وقد لا يتبقى أيُّ شيء له!

تقول ماريون وودمان M. Woodman إن الجسد هو الملعب المفضَّل للظل، وهو ينطق من خلال الرغباتِ والغرائز الجسدية، أو على الأقل يمكنك استشعارُ طاقة حضوره في أحاسيسك الجسدية، بينما قد لا تلتقط حضوره مشاعرُك. وبالنسبة إليَّ أستشعرُ حضورَ طاقة الظل في التوتر الجسدي لدي، وخاصَّة في عضلات البطن والظهر، وأنت يمكنك بالوعي والتأمُّل إدراك طاقة حضوره.

علاماتُ حضور الظل[42]:

١- الانفعال الزائد عن أنفسنا/ النقد الذاتي

وأعني بها التعليقات عاليةَ الحدة عن أنفسنا سلبًا أو إيجابًا؛ مثل: «أنا شخص سيئ»، «لا فائدة مني»، أو «أنا شخص غير مُقدَّر»، «سيدركون قيمتي يومًا ما».

٢- الانفعال الزائد على الآخرين/ الإسقاط

وهي قوى الانجذاب والنفور الشديدين تجاه الآخرين، أو الالتفات الحادّ لصفة سلبية أو إيجابية فيهم، سواءٌ أكانت هذه الصفةُ خِلقيَّةً أو خُلُقيَّةً، وكذلك التعليقات -الإيجابية والسلبية- التي تخرج منا

دون وعي بخصوصهم، مثل: «إنه شخص متعجرف»، «ألا ينتبه لعيبه ذاك؟»، أو «لم ألتقِ امرأة فاتنة بهذا القدر من قبل!»، «هذا الرجل لا يمكن مقاومته».

٣- استثارة الحفيظة

يشبه ذلك النقطة السابقة، لكنني أفردها نقطةً منفصلة لمحوريتها. ذلك الشخص الذي بمجرد أن وقعت عينُك عليه شعرتَ بعدم الارتياح، وأنك لستَ في موضع السكينة. قد تختبر ذلك في صورةِ أحد الانفعالات: كالغضب، والضيق، بل قد يظهر في صورةِ الشهوة والانجذاب، وكلها تعبيراتٌ عن تحرُّك طاقة ظلِّك الشخصيّ بهذا الشخص.

ويشمل كذلك التحيّز والتعصب؛ أي الانفعال لصالحِ أو ضد مجموعةٍ بكاملها أو فرد منها، مثل التعصب ضدّ دين ما وأفراده، أو لون أو عِرْق وخلافه.

٤- زلّات اللسان

وهي الأشهر؛ فقد نالت اهتمامَ التحليل النفسي بكافة مدارسه، ومن الضروري الانتباه أنه ليست كلُّ الزلات ذاتَ معنى، ولا ينبغي تتبعُ معاني زلات الآخرين، بل نذكرها هنا للاستفادةِ الشخصية، وتذكر أن الالتفاتَ إلى زّلات الآخرين وتحليلها قد يكون بطاقةَ ظلٍّ في ذاته. وأشهر الهفوات هي:

- **الهَفَوات بالاستبدال (أن تنطق كلمةً بدلًا من كلمة اسم شخص أو مكان بدلًا من نطق اسم شخص أو مكان آخر) مثل:** «أعطني بدلًا من خذ»، أو «خالد بدلًا من علي».

- **الهفوات بالجِناس:** (أن تنطق كلمة بدلًا من كلمةٍ أخرى لكنهما تتفقان في الجناس اللفظي) مثل: أنت شرّ بدلًا من أنت حُرّ.

٥- الأحلام:

وتعتبر الأحلام هي الملعب الرحب للظلّ الشخصي، حيث تفصح لنا الأحلامُ ليس عن الواقع، وإنما عمّا يعنيه الواقعُ بالنسبة إلينا. وينبغي الحذر من التعامل مع الأحلام مما تُظهِره للوهلةِ الأولى، وتكون درجةُ الترميز بقدر صدق وأهمية المعنى الذي يُمثِّله الحلم، وفقط من خلال التأمل المتمعن وتوصيل النقاط يمكن للمحلل النفسي أو الفرد الخبير بهذه الطريقة فكُّ المعنى الذي يعنيه الحلم.

وأكثر الأحلام دلالةً على معنًى هي تلك الأحلام التي نشعر بانفعالنا داخلَها وليس فقط رؤيتنا لها، وكذلك تلك التي تتكرر بشكلٍ متطابق أو متشابه.

٧- السُّخْف.

وأعني به الميلَ للتندر على شخصٍ بعينه، أو سمة في شخص بعينه، أو إطلاقَ النكات على شخصٍ أو فئة، أو السخرية من خطأ وقعَ فيه شخصٌ آخر. وتكون دلالته على الظلِّ بقدر وقوعِه عَفْويًّا وبلا وعي.

٨- التعليقات النمطية.

وتعني التعليقاتُ النمطيةُ هنا: التعليقاتِ المتكررةَ حيالَ نفس الشيء، مثل: أن يتكرّر التعليقُ على عدم التنظيم من أكثرَ من شخص. أو التعليقات حيالَ تَكرار نمطِ خاصٍّ بنا، مثل: «هذه المرة الثالثة

التي تتأخر فيها عن موعدك».

٩- الاستجابات النمطية.

بمعنى استشعارِ أكثر من شخصٍ غيرِ متصلين حضورًا ما أو طاقة بعينها من شخصٍ بعينه. كأن يستشعرَ أكثرُ من شخص عدمَ الارتياح في الإفصاح عن ضعفهم أمامك.

١٠- الأماني والتخيلات أو الهُوامات:

ونعني بها أحلامَ اليقظة، وخيالاتِ منتصف العمر، وظهور رغبات لهدم بِنيةٍ مستقرة وإعادةِ البناء على أنقاضها، كالزواج الثاني أو الانفصال غير المبرَّرين واقعيًّا.

١١- الإلحاحات القهرية أو الإدمانات:

تتفق **وودمان** مع زوايج في كونِ الإلحاحاتِ القهرية هي ظهورًا لطاقة الظل. سيناديك الظلُّ بكلمتين: «قضمة واحدة» أو «نظرة واحدة» أو «رشفة واحدة»، ودومًا ما لا يكون أيٌّ منهما صحيحًا، فهي كذبةٌ لكنها كذبة بالغة الصدق. لأن الظلَّ احتاج شيئًا بالفعل بشدة، لكنه لم يُفصح بعدُ عن ماهيته؛ شيء له علاقةٌ ما بالشيء الواحد الذي عبَّر عن رغبته به بشدَّة.

شحنة الظل

هناك قطبان للظل الشخصي، حيث نجدُ في الجانب الموجب (المنتفخ) للظل طاقةً زائدة عن الاحتياج، وفي الظل السالب (الخاوي) غيابٌ للقدر المطلوب. يُظهِر الساقطون في الظل الموجِب درجةً عالية من الاندفاع والتهوّر والحِدة أحيانًا، بينما يُظهر الساقطون في الظلِّ السلبيّ انسحابًا وتخاذلًا؛ حيث القليل جدًّا من طاقتهم الإنسانية! مما يُعرِّضهم للوقوع في موضع الضحية والثبات فيه؛ شاعرين بالعجز وضعف الحيلة وعدم الاستطاعة.

يمكن الشعور بأثر هذا في طاقة التمثلات النفسية؛ فمثلًا تمثُّل السلطة إذا حمل طاقةً سلبية نجد أنفسَنا أمام شابٍّ يشعر بانعدام القيمة وعدم القدرة على إدارة حياته، أو فتاة تشعر بفقدان الغايةِ وضياع العمر والتيه داخل نفسها. أما إذا حملَ طاقةً إيجابية فنجد صورةً من الاعتداد بالنفس والكبر والانحصار في النفس وعدمِ رؤية الآخرين.

سقوط التمثُّلات

أعني بسقوط التمثلات إما غياب طاقة التمثُّل بالكليَّة، وإما حضورها بقدر غير فعَّال وأزيد من الحاجة. عند سقوط تمثل الاتصال، قد يميل الفرد إما إلى الإدمان والانحصار في الرغبات والملذات والبحث عن التجديد والمغامرة في الاتصال، وإما يسقط في الجهة الأخرى حيث العجز والفتور والانفصال عن النفس والحياة والآخرين فتجده يحيا حياة باهتة فاقدة للذة والمتعة.

أما الفرد غير المتحقق باتزان في تمثُّل المحارب فقد يستعمل العنف لأجل العنف، محدثًا الأذى لنفسه ولمن يحب، وقد يظهر في شكل الكمالية وإدمان العمل، حتى يطغى هذا التمثُّل على بقية حياته. أما إن

سقط على الجهة الأخرى منه فتجد شعورًا بالعجز والضعف وقلة الحيلة، وتجد سمات الانهزامية ظاهرة ليس فقط في صورة الفرد عن نفسه بل في توجهه للعالم.

وقد يسقط تمثل المعرفة كذلك في الطرف المنتفخ ويظهر ذلك في حب الظهور، والكبر، والشح بالعلم، والتلاعب بالآخرين، فهو يظن أنه مصدر الحكمة وليس مجرد ممرٍّ لها. أما الطرف الآخر فهو المتحاشي عن المخاطرة، فهو ينزوي لركن راحته لأنه -وبحسب رأيه- «إن لم تخاطر بشيء فلن تخسر شيئًا»، والحقيقة أنه يخسر نفسه!

أما تمثُّل الإرادة فهو أخطر التمثلات عند سقوطها، ففي السقوط المنتفخ تصبح السلطة هدفًا في ذاته، ويصبح التمجيد غاية لذات الشخص، وينحصر الفرد في نفسه ويشعر أنه موضع المركز والجميع يدورون في فلكه! أما في السقوط الخاوي فهو ينسحب عن المطالبة بصوته وموقعه من العالم، ويقنع بما يلقيه إليه العالَم من فتات.

وتنتشر البندولية في حالة سقوط التمثلات؛ فعادة ما يتردد الفرد بين طرفين، المدمن والعاجز، أو المتلاعب والمتحاشي، وهكذا، وهي حركة مدمِّرة لذاته، وتجعله في حالة إنكار أشد، ولذلك فالجرد الأمين والفحص الصادق هما الأداتان التي سيكون عليك الاستعانة بهما عند استعادة التمثلات لوضع الاتزان.

ساكنو الظل القديم

يمكنك تتبع ساكني الظل القديم من تراكم خبراتِ الأجيال على مدى آلاف السنين، التي نصطلح عليها بالأساطير فمخلوقاتُ الأساطير من الوحوش والأرباب والجبابرة الأسطوريين ما هم إلا تضخيم وتجسيد خارجي لما عرفه الأجداد في الداخل. من خلال الاطلاع على الأساطير القديمة، وخصوصًا أساطيرَ اليونان نتتبع الكثير منها؛ لكونها أكثرَ الأساطير تفصيلًا وتراكبًا.

يحوي الظلُّ القديم التمثّلات الشخصيةَ التي جسّدها القدماءُ في صورة الآلهة والأرباب، وكذلك يحوي الأعداءَ الحقيقيين. أعداؤك في الداخل، وهم الذين جسدوهم في صورة المخلوقات والوحوش الأسطورية. تذكر أن هذه الأساطيرَ هي تضخيمٌ وتجسيد خارجي لما هو موجود في الداخل، عميقًا في الظل القديم.

المخرب الذاتي

جُسِّد هذا الكيان في الأساطير بأشكالٍ مختلفة، لكنه المخلوقُ الذي يكون على البطل التغلُّب عليه ووضعُ حدٍّ له. كانت أشهر هذه التجسيدات ميدوسا؛ الحورية ذات الرأس الثعبانية التي تُحيل من ينظر إليها وفي عينيها إلى حجرٍ أصم[43]. كانت ميدوسا لُغزًا يحمل الكثير من الأضداد فهي وحش كاسرٌ شديد الأذى لكنها أمٌّ حبلى وحامية، حتى إن رأسَها ظلَّ رمزًا للحماية لقرون. وهذه أهم سماتِ المخرِّب الذاتيّ وهو كونه محيِّرا ومربكًا.

المخرب الذاتي هو الهدف الشخصي الحقيقي الذي عليك التغلُّب عليه، وتسمّيه ماريون وودمان بأمِّ الموتDeath mother، وأسمِّيه بالمخرِّب الذاتي، وهو «حادث» في أسطورة هرقل[44]، وبالروج في قصة جاندالف[45]، أو دورمامو بالنسبة لـ د. سترينج[46]. كلما كان قدرُك أعظمَ كان مخرِّبك الذاتي أشد خطورة، ليس فقط عليك، بل على من حولك. عادةً ما يظهر في الأحلام في شكلِ زاحف قديم؛ ثعبان أو

حيَّة عظيمة أو تنّين وما شابه، لكنه ليس شرطًا. تقول وودمان: «وإن لم تكن تراودك الأحلام، فستجد أثرَها في صباح اليوم التالي».

ويتميز المخرّب الذاتيّ بكونه مخادعًا ومتسللًا ويضرب في ساعة الغفلة. ولعلَّك تعرف كذلك هذا الكائنَ داخلك، ربما سمعت صوتَه يحتقر منك، ويسخر من جهودك «ما فائدة المحاولة؟»، أو «وأين ستصل بعد كل ذلك؟»، وأحيانًا: «أنت تعرف أنك لا شيء، استكملْ نومك فهذا الجهد لا يعنيك.» ها؟ هل بدأت بالتعرُّف إليه؟ لكنّ هذه الرسائلَ المتثاقلة منه تكون فقط وأنت في مرحلةِ الاستعداد لرحلة البطولة، لكن إن تأكَّد أنك عازمٌ بالفعل على البطولة، حينئذ فقط سيضرب بقوَّة، ومثل تنّين روبرت ستكون الرأس الأخيرة هي الأخطر.

تقترح وودمان ألا تقابل هذا الوحش وجهًا لوجه بصدرٍ عارٍ، لكن لتكن منفصلًا عنه، كدرع بروسيوس الذي استعان به للتغلُّب على ميدوسا؛ من خلال الحكمة المنفصلة عن الواقع بالدُّعابة أو بالسخرية (تمثُّل البهلوان أو البهلول)؛ سوف يمنحك هذا الانفصال مسافةً لإدارة الواقع دونَ الالتحام به. وبتغلُّبك على هذا الوحش تحصل على المكافأة كالحصان المجنّح بيجاسوس [رمز الإبداع] وكرايسور العملاق ذي السيف الذهبي [رمز التفريق بين الأضداد]؛ هما اللذان كانت ميدوسا حُبلى بهما.

عازفة الموت[47]:

إن كنت قد أصابك الخوفُ من المخرِّب الذاتي؛ فتهيّأ لأنني على وشك إخبارِك بواحدة من أشدِّ كائنات الأساطير غموضًا ورعبًا: عازفات القيثارة أو السايرن Sirens، أو من يمكنك اعتباره رُعب البحَّارة، إنها مخلوقات فائقة الجمال والخطورة. خطورتها تكمن بأنها لا تهاجمك بالشكل المعتاد مثل المخرِّب الذاتي، بل تدفعك لتسليم نفسِك طواعية، وكل ما تحتاجه هو أن تنصت لألحانِها!

تحكي الأسطورة أنّ البحارة كانوا إذا مرُّوا بمنطقة تسكنها السايرن يسمعون لحنًا عذبًا، ومألوفًا بالرغم من كونهم لم يسمعوه من قبل، كانوا كلما أمعنوا الإنصات سقطوا أكثرَ تحت تأثيره الساحر. شيئًا فشيئًا يبدأ البحار برؤية السايرن أمامَه، تلوِّح له وتدعوه إليها؛ فيصعدُ على حافة القاربِ غيرِ منتبه لأجساد رفاقِه التي تتقاذفها الأمواجُ تحته، يخطو إليها، غيرَ مدرك أن هذا اللحن الساحر والمنظر الفاتن سيكون آخرَ ما يسمعه أو ينظر إليه!

لم يستطع التغلُّب على السايرن سوى أوديسيوس العبقريّ، والذي أمر جميع بحارته بسد آذانهم قبل الإبحارِ ما عداه، لكنه ربط نفسَه بقوة في أحد أعمدة السفينة، وأمر رجاله ألا يحلوه مهما كان إصرارُه؛ لقد أراد أن ينظر إلى السايرن ويسمع صوتَها دون أن يقع ضحيّة لها. وكان رجاله يتنبهون لوجود السايرن من اضطراب جسدِ السفينة، استجابةً لألحان السايرن؛ معزوفةِ الموت.

وإن كنت على خبرة مع أحد الإدمانات تعرف ذلك جيدًا فأنت تعرف هذا اللحن جيدًا. ذلك الاضطراب الغريب الذي تشعر به في جسدك، وتلك الخواطر التي تراودك لمعاودة إدمانك، ولا يمضي إلا وقت قليل لتجدك تسير نحو السلوك السلبي وكأنك تحت تأثير منوِّم، تدرك في موضع بعيد أنك تدمر نفسك، لكنك لا تستطيع التوقُّف!

في كثير من الروايات لم تكن السايرن وحوشًا في البداية، بل تم لعنها بواسطة ديميتر والد

بيرسيفيني، بعدما تم خطف الأخيرة من السايرن المسؤولة عن حمايتها، فمعزوفة السايرن هي نواحها على فقد «بيرسيفيني» التي تم خطفها من بين يديها وقد كانت في حمايتها، ولن تهدأ روحُها حتى تُرى على الحقيقة وعندَ سماعِها من شخصٍ ويمرّ بأمان.

كذلك الحالُ مع الإدمانات؛ تحتاج أنْ تبصِر حقيقتَه وتسمع رسالتَه دون أن تسقط في فخِّه، يمكنك الإنصاتُ جيدًا، الإنصات بحكمة لا بافتتان لتعرف الرسالة داخلَ إدمانك، لتكتسب القدرة على التغلب على إدمانك من خلال الإنصات بحكمة لهذه الرسالة. غالبًا ما تكون رسالة الإدمان طيبة، كالرغبة في التسامي لدى مدمني الكحول، أو الاتصال لدى مدمني الجنس، أو التطهّر في اضطرابات الشهية.

الباب الثاني
سقوط الروح

﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ لَا يَفۡتِنَنَّكُمُ
ٱلشَّيۡطَٰنُ كَمَآ أَخۡرَجَ أَبَوَيۡكُم مِّنَ ٱلۡجَنَّةِ يَنزِعُ عَنۡهُمَا
لِبَاسَهُمَا﴾

[الأعراف: ٢٧]

السقوط في الظل الروحي

ما لا تعالجه في لا وعيك، سيأتيك حال الوعي
في صورةِ القدر.

كارل يونج

في طفولتنا وفي طورِ الأنا المتماهية نميل لسَحب قُدسية الروحانية على الأشخاص كجزءٍ من الاختزال والتجريد الطفوليّ، وهو إسقاطٌ نرجسي للمعنى المفقود داخلنا على مرشَّح محتمل نضبطه من خلال التواجد حول التوتر الشخصيّ الداخلي[48]. بمعنى أننا نختبرُ الروحانيةَ في علاقتنا بالوالدين؛ فنختبر جلالَ الله في علاقتنا بآبائنا، وجمالِه في علاقتنا بأمهاتنا. وهو أمر طبيعي ما لم يتلبس الوالدان بهذا الإسقاط، بمعنى ما لم يصدق الوالدان أنهما بالفعل ممثِّلا الله في الحقيقة، فهنا الكارثة! عندها سيسقطان هما كذلك على الطفل كونه الطفلَ الرباني، الذي يختبر حالةَ الألوهية من خلال إضاءته لهما، ما يُعرف بالطفل السماوي Divine child.

هذه العلاقة بهذا الشكل هي علاقةٌ مؤسَّسة في المتخيَّل وليست علاقةً واقعيةً، تواطأ أطرافُها على معايشتِها بهذا الشكل. وصدِّقني أنّ الأمرَ مغرٍ للغاية، أن تجد مخلوقًا صغيرًا يُشعِرك أنك كلُّ شيء في العالم، وأنك كلِّيُّ القدرة كلِّيُّ المعرفة. فإذا تلبس الوالدان هذا الإسقاط ستجدهما يتعاملان مع الطفلِ على كونهما كُلِّيَّي القدرةِ والمعرفة، فيقرران له ويختاران عنه، ويرسمان له خطَّ حياته أو قدره، تمامًا كآلهة! بل قد يطالبانه بتقديم قرابين التسبيح والتمجيد لهما، والتحدّث بأفضالهما عليه ومِنَّتهما في حياته، كآلهة!

لذلك أظن أن اختبارَ إبراهيم لأمر الذبح، وفقدان يعقوب ليوسف، هو إخراجٌ لكلٍ من الوالد والمولود من أَسْر الإسقاط، أنت لستَ ربَّه؛ فاتركه لسيدِه!

عَوْدًا إلى الوالدين. دخول الوالدين في طرح الطفل يُجهض أيَّ محاولة منه لسحبِ الإسقاط؛ لأنه لن يحتملَ وضعَ والديه عن هذه المكانة التي يبدو أنها تروق لهما! والطفلُ الذي اختبر هذا الشكلَ من

الاشتباك الروحيِّ يميل إلى الاستمرار في هذا الإسقاط بعدما يدركُ أن والدَيْه بشران ناقصان، فيبحث عمن يحمل له هالةَ الألوهية، في شيخٍ أو كاهن أو مربٍّ.

لكن ماذا إن التبس هؤلاء الأفرادِ مجددًا بالطرح؟ حينها سيتحتم علينا إعادةُ الكَرَّة معهم، ما لم نسترد هالةَ الطُّهر التي لا نظن أهليَّتنا لحملها وحتمية حملها لنا من شخصٍ آخر!

ماذا إن كان حاملُ الهالة مسيئًا؟ ماذا إن تلقينا الأذى من شخصٍ متلبِّس بهذه الهالة؟ أو استمر تقديسُنا لهؤلاء الأشخاص كحاملين لطهر الروحانية؟ ماذا إن انتبهنا في لحظةٍ ما أن هؤلاء القديسين هم خطَأَة؟! سيكون أمامَنا خيارٌ من اثنين: أن نشعر بالغضب الشديد تجاهَهم، أو تجاه الصورة التي ألبسناهم إياها، ونرفضهم والروحانيةَ معًا. قد نستمرّ في حالة عمًى وإنكار عن طبيعتهم البشرية؛ لأن إبقاءهم في هذه الهالة يعمل لصالحنا في الحقيقة، تمامًا كلوحة دورين جراي.

مدفوعين حدَّ العمى بالتَّوق للأب/ الإله البديل، والانتماء غير المتحقق، والنقص غير المحتمل؛ نلقي بأنفسنا في أبعدِ البيئات عن إشباع ذلك. تحت وطأة الإسقاط النرجسيّ للطُّهر الذي لا نستطيعه على متبوعينا الروحيين نكون في حالة عمى عن حقيقةٍ جوهريَّة؛ وهي أنه لا يمكننا التخلُّص من ظلنا الشخصي، وأنه سيظل قيدَ العمل والظهور حتى في أطهر الأنفس البشريَّة غيرِ المعصومة. بل كلما زاد إشراقُ النور زاد إعتام الظل! لهذا وأنا أتكلم عن علاقة الأذى الروحيّ لا يمكنني صرفُ خاطري عن علاقة الأذى النرجسي؛ كلا الطرفين لم يرَ الآخر، كلاهما رأى في الآخر الجزءَ الذي لا يُقرّ به من نفسه!

السقوط في الظلِّ الروحي مؤذٍ جدًّا للروح، سواءٌ أكان هذا السقوط بالإذعان لسلطة روحيةٍ أرضيّة مثل: إسقاط قدسيّة السماء على تجسيد أرضيّ في شيخٍ أو كاهنٍ أو حَبر، أو بالتمرد الكامل على الروحانية كلّيةً ومعاداة العاملين في خدمتها. ولا يمكننا إغفالُ أن روحَنا تهفو بطبيعتها إلى التجاوز، تخطي المادة، حتى إن يونج يرى أنّ الإدمانَ هو حنين عميق للروحانية، لحالةٍ مغايرة لحالةِ المادَّة الصمَّاء، لكنه حنينٌ مُعادٌ توجيهُه بالأذى!

هذا الغضب الشديد الذي يختبره الفرد بالإدراك يدفعه في أحد اتجاهين؛ إما لتعميقِ اتصاله بالروحانية وتشكيل إيمانه عن وعي واختيار[49]، أو الدخول في حالةِ عداء مع الروحانية ورموزها، حتى لو كان ما اختبرنا أبعدَ ما يكون عن الروحانية!

الحرمان الروحي

لا يقل الحرمانُ الروحي ضررًا عما سبق، وأعني بالحرمان الروحي ضعف التكوين النفسيّ الروحيّ لدى الفرد، وعدمَ تقديم مثال يُحتذى أو مسوَّدة أولية للروحانية. وكلّه نتيجةُ ضعفِ العلاقة مع أحد الوالدين أو كليهما، وغياب الوظيفة الأمومية المؤسِّسة لجودة التعلّق والمنظِّمة له أو الوظيفة الأبوية الموجهِّة لطاقة التعلُّق. ما يعني أن هذا الطفل ليس لديه مسوَّدةٌ روحية ليقوم بنقدها، فهو متروكٌ في صحراء روحية!

هذا الغياب للتأسيس الروحي، أو تعّرضُ الطفل للأذى النفسي يضعه في وضعية الاستقبالِ للأذى الروحيّ فيما بعد، بالسذاجةِ الروحيّة التي تدفعه للانتماء لأيّ مصدر يعِده بروحانية مفقودة؛ أو بترسيخ حالةِ الإذعان والطواعية التي تمهّد الطريقَ لحالة الاتباع الأعمى.

الإساءات الروحية

ما ذكرته سابقًا يمكن تسميتُه بالإساءة الروحية السلبية، أي حرمانُنا مما كان مستحقًا لنا، لكن ماذا إن كانت الإساءةُ فعلًا أو قولًا يمارسه ممثِّل السلطةِ الدينية[50]؟! فيما يلي سأسرِد لك بعضَ الصور من الإساءات الروحية الإيجابية، وأعني بالإيجابية أنها إساءةٌ بالفعل لا بعدمِ الفعل. وتذكر أن الإساءة الروحية هي إساءةٌ نفسية ذاتُ طابع روحي، أو هي إساءة نفسية في البُعد الروحي من الظاهرة الإنسانية، أو إساءة ما صدرت عن ممثل للروحانية أو الدين في منظورنا الشخصي.

لأجل هذا التعريف السابق يمكننا التفريق بين الإساءة الروحية الأوليَّة والتي هي روحية في طبيعتها ومصدرها، والإساءة الروحيَّة الثانوية والتي هي إساءة عامَّة لكنها صدرت عن مصدر روحي أو وقعت في سياق روحي. وتشمل الإساءات الثانوية الاعتداءات الجنسيِّة من رمز ديني أو في موضع روحي، وكذلك الإساءات بالتعنيف والإهانة والازدراء من رموز دينية، وكذلك العنصرة والتحيِّز من الرموز الدينية؛ فهي كما هو ظاهر إساءات عامَّة في ذاتها، لكن صدورها في سياق روحي أضاف أذًى فوق الأذى، وكذلك مد صداها وتبعاتها إلى البعد الروحي!

ولذلك لن أفصِّل الإساءات العامة هنا، ولكن سأطرح بعض النماذج للإساءات الروحيَّة الأوليَّة، أي الإساءات الروحية في طبيعتها وسياقها، والتي يمكن اعتبارها إساءات تنظيمية أو إساءات فكريَّة أو إساءات في التطبيق الديني أو الروحي.

١- أغمض عينيك واتبعني

الروحانية هي الاتصالُ الواعي بالله؛ فكيف لا تكونُ **على بصيرة**؟ كيف يمكن تصوُّر روحانيَّة على غيرِ هدى؟ كيف يمكن تخيّل الروحانية من خلال المادية؟ هذا على التنظيرِ صعبٌ، لكنه عند التطبيق أكثر شيوعًا من اعتباره أمرًا عارضًا، بل هو اضطرابٌ مستشرٍ؛ معزّز بتدعيم التابعين لمعنى الكمال في المتبوع.

قالت إحداهن: انجذبت لمعلِّمتي السابقة لما أعجبني من تأكيدها الدائم على الاستقلال بالنظر، والفحص الدقيق والاستماع للبصيرة الداخلية. وفي مرةٍ اختلفنا وراجعتها في رأيٍ لها فقالت لي: «عند درجةٍ من الاستبصار ستدركين صدقَ ما أقول» أدركت في تلك اللحظة أنها في حالة عمى عن ظلها الشخصي، وأن كلماتِها الطيبةَ ليست سوى للبيع والاستعمال الخارجي لا للداخل.[51]

لا تعجب فهذا الشكل من التوجيه والازدواجية أكثرُ من مستشرٍ! وإن كانت هذه المعلمة كانت توجِّه في اتجاهها، لكننا قد ننجرف لحالة العمى هذه بلا وعي وبلا توجيهٍ!

قالت إحدى النساء: «لطالما كنت أشعر بالإنهاك والضغط من ممارستي الرياضية مع إحدى المدرِّبات، ولطالما كذّبت نفسي بأنها أدرى بما تصنع؛ وكم أصابني الإحباطُ حين علمت أنها تعاني من الأنوريكسيا؛ وهو اضطرابٌ نفسي يعتقد فيه الشخص أنه غير متناسق ويحتاج للمزيد من التنحيف»[52]

مثل هذه المدربة ستجد الكثيرين المتدثِّرين بالزهد والاستغناء لستر رفضِ الذات وكراهية النفس. ومعهم يتعلم التابعون إسكاتَ صوت حدسهم، فهذه المتدربة شعرتْ منذ البدء أن شيئًا ما لا يسير على ما يرام، لكنها كذَّبت حدسَها؛ لأنه «من الأفضل لي أن تكون المدرِّبة على علمٍ بما تصنع!». تدعو البيئاتُ المسيئة روحيًّا أتباعَها إلى صرفِ النظر عما تخبرهم به فطرتُهم وسيلةً لتنقية هذه الفطرة! وبسذاجة الحملان خلف نداءِ الذئب يقتفي التابعُ أثر متبوعِه؛ فلا يمكن أن يكون المرشِدُ إلى الحقيقة في حالة عمًى عنها، لكن كيف يمكننا تصوّر طالبِ الحقيقة مغمضَ العينين؟!

في بعض الأوساط الدينية يمكنك أن تجد تضييقًا متشددًا على ارتكاب الكذب، وهو شيءٌ جيد، لكنك عند إعادة تعريفِ الكذب بـ: «إخفاء الحقيقة» سواءٌ هو إخفاء المرء حقيقتَه والتظاهر بعكس ما هو عليه أو تحويرُ هذه الحقيقة كي تخدم سيِّدين؛ تجد نفسَك أمام كذبة كبرى!

في قصته «آخر الدراويش»[53] يروي لنا أوليڤر ساكس عن مريضٍ دُعيَ لفحصه. غاب عن والديه وطالت غيبتُه دون سابق إنذار، وبعد تقفِّيهم أثرَه وجدوه يتنسَّك لدى عُصبة من الرُّهبان البوذيين. في المرة الأخيرة التي رأوه فيها كان متسقَ البنية نحيفَ القَوام منتفشَ الشعر، لكنه الآن أصلعُ الرأس بدينُ الجسم وبالكاد يبصر والديه! أصرَّ والداه على فحصه، فإذا به مصابٌ بورم دماغيّ في الغدة النخامية ضاغطًا بقوَّة على عصبِ الإبصار، وعند فحصِه لم يكن الورمُ قابلًا للاستئصال! مدفوعين بالتفكير الخرافيّ. فسّر الرهبان حالَ ذلك الشاب تفسيرًا باطنيًّا معميين عن تتبع الحقيقةِ الظاهرة. بحُسن نية وسوء تصرف أسقطوا واقعَهم على واقعه؛ ففسروا العمى بالبصيرة، وغياب العقل باليقظة!

أغمض عينيك، هي دعوةٌ لحالة العمى الروحي، أن تقتفي طريقَك إلى السماء مغمض العينين، لينتهي بك الحال حيث أرادَ غيرُك، بوعي أو بغير وعي! لكنّ الرسالةَ الروحية الصادقة هي: افتح عينيك وتفكَّر؛ أو كما قال الله عز وجل: ﴿قُلۡ إِنَّمَآ أَعِظُكُم بِوَٰحِدَةٍۖ أَن تَقُومُواْ لِلَّهِ مَثۡنَىٰ وَفُرَٰدَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُواْۚ﴾ [سبأ : ٤٦]، بل جوهر الأديان هو أن يكون التسليم والاتباع لله ورسلِه، أما القادة والمتبوعون فهم مرشدون في الطريق لا حكماء عليه ولا وسطاء للمعرفة ومَنْفَذًا لها!

٢- الصوابية أو الحجر الروحي:

﴿يَقُولُونَ إِنۡ أُوتِيتُمۡ هَٰذَا فَخُذُوهُ وَإِن لَّمۡ تُؤۡتَوۡهُ فَٱحۡذَرُواْۚ﴾ [المائدة: ٤١].

حين يصبح المجموعُ جماعةً يتمهَّد الطريق نحو تحويلِ القناعات العقَدية المحملة وجدانيًّا إلى حالة تطرف. وينخفض التسامحُ مع النقد أو التشكيك أو حتى مجرد التساؤل.

روبرت ليفتون

عادة ما تجد في البيئات المُسيئة روحيًّا ثقافة (القول الواحد)، والصوابيَّة المطلقة، وذلك التحذير من سماع (الآخرين)؛ لأن القادةَ يريدون (حماية) الأتباع من (الخطر المحتمل). ولا مانع من تظليل ذلك بالتطرُّف في استعمال (سد الذرائع) بمعنى إغلاقِ الباب الذي قد يأتي منه ضررٌ محتمل في وقتٍ ما! فبدلًا من تشجيع عقليّةِ النقد والمناقشة تشجّع هذه البيئات حالةَ الانغلاق، على النفس. لن يصعب عليك

المرورُ على شعارات «لا تسمعوا لفلان» أو «تجنبوا فلانًا»، أو لا مانع من ادعاء نقدِه من خلال إسقاط شخصه، تمامًا كفعل قريش مع النبي ﷺ حين قالوا: ساحر ومجنون وكذاب ضلَّ عن دين آبائه!

العجيب هو أن تسمع ذاتَ الكلمات ممن ينتسبون إلى النبي ﷺ، وعادة ما تخشى البيئاتُ الهشَّة الاختلاطَ بغيرها؛ لأنها تخشى الذوبانَ والتلاشي، ربما لاعتقاد عميقٍ داخلها أنها لا تقوى على النقد! ولا يعني ذلك أن يحمل كلُّ شخص نسخةً شخصية من الدين[54]، وإلا يكون هذا الفردُ ساقطًا في ظل شخصيٍّ منتفخ. لا أعني إهمالَ أهمية التخصص العلميّ وبيان العلم، لكن العالِمَ المتزن نفسيًّا يعرِضُ الحق الذي معه دون أن يحجر على الآخرين ما أعطى لنفسه من الحق.

ويختلف ما قيل هنا عن مناقشة المحتوى الذي يقدِّمه هذا [الآخر]، مناقشتُه بإنصاف، كما قال الإمام ابن حزم[55]: «من تناول قومًا بالرد وأسقط بعضَ حججهم فما نصرَ الحقَّ».

٣- العقابيَّة أو التسلُّط الروحي

تأخذ هذه العقابيَّة صورتين؛ إحداها العقابيَّة الداخلية، باستعمال النصوص الدينية بما يدعم فوقيَّة القادة على الأتباع، وترهيب النقد، وكذلك العقابيَّة الخارجيَّة لمن يجرؤ على الاختلاف أو الخروج عن النسق المحدد.

تتكرر هذه الإساءة كلما تحوّل المجموعُ إلى جماعة، والقائد إلى رمز، إن خاطرتَ بأن تستهديَ طريقك بنفسك ولنفسك فما أنت إلا [منشقّ عن الصف] أو [تفضح السر]. وبعدها تنالك ألسنةُ القادة أو الأتباع، أو يطلق عليك القادةُ أتباعَهم متظاهرين بعدم الرضا. فإن أنت لم تسلّم في روحك وأنت في الصف فلا تتوقع السلامةَ خارجه! تمامًا كحركية الأذى في العلاقات النرجسية. فمتى اختلفت وجدت ألسنةً حدادًا؛ فلا تستبعد أن يسبَّك أحدُهم لأنك لست على دينٍ يرضاه هو، أو لأنك لا تفهم نفسَ الدين بفهمه، وأي دينٍ يسوِّغ سوءَ الخلق؟! فليت الأمر يقف عند مجرد الجهل الساذج لكنه يمتد إلى الأذى الساذج، ولذلك حذرنا السيدُ المسيح ﷺ: «اختبروا الأنبياء الكذبة؛ الذين يأتونكم في ثوب الحملان وقلوبهم قلوب الذئاب. من ثمارهم تعرفهم».

يشيع في البيئات المضطربة روحيًّا اللهجةُ المتشنِّجة، والتوجيه الجاف، والمعاملة الخشنة، وعادة ما يكون ذلك مُدمجًا بتوجُّه فوقي أبويّ يعلم ما لا يعلم الآخرون، أو يدري الواقعَ بشكل أفضل. وهنا أتذكر كلمة د. عادل صادق: «أزمةُ العالم في كلمة واحدة: أنا بخير وأنت لست بخير»؛ أنا على صواب وأنت لست على صواب، أنا سلوكي قابلٌ للفهم لكن سلوكَك لا يقبل الفهم وهكذا.

من المؤسف بل المؤلم جدًّا أن يتصف مجتمعُ الإيمان بصفةٍ كهذه لطالما ارتبطت بالمنافقين! وهي حِدة اللسان وتتبعُ الخلل، ونشرُ العيب، وترقّب الخطأ، وإظهار السوءة. ولن تعدم دليلًا على تسويغِ الأذى فكما قيل: «حتى الشياطين تستدل بالوحي». ولذلك أعدّ من نعمة الله عليَّ أن علَّمني شيخي يومًا: «الشتّامون لا يكونون هداة».

٤- خلل الأولويّات

في البيئاتِ المضطربة روحيًّا تجد ترتيبَ الأولويات معتمدًا على ما يرغبه القائدُ الديني، أو ما يراه هو صوابًا، وعادةً ما تشمل الأولويَّات المظاهرَ الخارجيَّة، والفروع دون الأصول، والمبالغة في الطقوسيِّة والممارسات، مع إغفال لجانب المعاملات والسلوك، أو التشديد في التوجيه على الفضائل عند من يجد تحديًا في التزام الفرائض، الجزئيَّة والكلِّيَّة. الفارق هنا أن الأولويَّاتِ شخصيةٌ بحسب هوى المتبوع وليس بحسب دلالة الشرع.

٥- التحزُّب الروحي

يميل الأفرادُ في البيئات المسيئة روحيًّا إلى الانغلاقية، والتحزُّب، واتباع سياسة نحن وهم، وأنا والآخر، واستعمال الخطاباتِ المزدوجة؛ خطابٍ للعامة وآخرَ للخاصَّة. هنا يُشهَر الإسقاطُ وحضور الظل الجمعي بكامل طاقته داخلَ هذه البيئة.

٦- الطهرانيَّة أو الكماليَّة الروحية:

يشيع في البيئات المسيئة روحيًّا النزعة الطهرانيِّة، الرافضة للرغبة والجسد، والمتخذة من الخطأ البشري مبررًا للإقصاء والإخزاء؛ فإن اتصفت بصفة صلاحٍ لا بد أن تتصف بالصلاح الكامل أو قد ينالك التندُّر أو التشكيك في دافع سلوكك؛ فكيف تصلّين وأنت غيرُ محجبة؟! وكيف تفعل كذا وأنت تصلّي؟! ما ينتج منه شيوعُ روحِ الخِزي والذنب ورفض النفس والخطأ الإنساني.

٧- رَوحنة الصراعات

تميل البيئاتُ المضطربة روحيًّا إلى وضعِ تفسيرٍ ديني أو روحي لكل مشكلة، ومن ثم اقتراح حلٍّ روحيٍّ، وقد يصل الأمرُ إلى تحريم التداوي أو استنكار طلب العلاج النفسي أو استضعاف إيمان المكتئبين، لأنه لا يُصاب المؤمن الحق بالمرض أو الاضطراب.

٨- العلمنة الروحيَّة

تعني العَلمانية فصلَ الدّين عن الحياة، ومن الغريب أن تجد في بيئات روحيَّة ذلك التوجه الذي ينزع صفةَ العبادة أو الروحانيَّة عن الممارسات الحياتية كالدراسة والإنجاز والكفاءة المهنيَّة والحياتيَّة. بالرغم من توجيهات أئمَّة بأن العبادة هي: «اسمٌ جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه؛ من الأقوال والأفعال».

٩- الذكورية الدينية

اصدقني القول؛ هل تركنا الله لهم؟

إحدى الناجيات من الذكورية الدينية

يُعد مصطلحُ الذكورية والنسوية من المصطلحاتِ التي شاع استعمالُها وسوء استعمالها -كذلك- في الفترة الماضية؛ حتى أصبح شعارًا للتخبط إما لظلم المرأة أو استغلالها أو للتطرف خارج إطار الحقوق الفعليِّة على الجهة الأخرى، وظهور هذا الانشقاق «الذكورية أمام النسوية» هو علامة على اضطراب العلاقة بين المبدأ الأنثوي والمبدأ الذكوري واللذين عند تناغمها ينتجان حالة من التكامل النوعي السويّ.

لكنني أذكرها هنا بمفهوم محدد ولغاية محددة؛ أعني بالذكورية الدينية هنا ذاك التوجّهَ غَير المتَّزن والذي يتخذ موقفًا منحازًا في الأحكامِ وترجيحِ الأقوال والنُّصح والتوجيه بالأمر والنهي؛ الذكوريّة المؤسسة في الأهواء الشخصية لا مرجعية الدين. التوجه الديني ذو الجذور النفسية المضطربة، بل ظلالُ التنشئة غيرِ المتزنة، وفي هذه البيئات ستجد المرأةَ حاضرةً دومًا لتلقِّي نصيبها من اللوم والتبكيت؛ عند الأمر بالمعروف لتحقيق مصالح الرجال، وعند إنكار المنكر لتحقيق مصالح أخرى له في جهةٍ أخرى. فهي الطرف المخطئ أو المشارك في الخطأ على أقل تقدير حتى في تلك المواضع التي ينبغي توجيهُ الخطاب فيها للرجل؛ لن يخطئها سهمُ اللوم.

الظلال الروحية

تقف الظلالُ الروحية في الجهة الأخرى من الأنا الروحية، وتعني الصور المضطربة من الأدوار الروحية والتي قد تجدها في البيئات الروحية غير الواعية. ومن خلال فهمنا للظل والتمثُّلات[56] يمكننا إدراك عدة أنماط ظلالية في الروحانية، وفيما يلي سأجتهد في توضيح اتفاق الأنماط الروحية السلبية مع التمثلات النوعية المضطربة!

وتذكر أن كلَّ صورة مضطربة من هذه الأدوارِ تشير إلى صورة متزنة سويّةٍ نحن بحاجة إليها في حياتنا، فتمامًا كما نحن بحاجة إلى الاتصال بتمثلاتنا الأربعة، نحن بحاجة إلى هذه التمثلات الروحية. المشكلة ليست في تناغمنا مع الآخرين المتحققين روحيًّا، ولكن في فقدانِنا هذا الاتصالَ في أنفسنا وتلمسنا له في الآخرين.

تمثُّل الإرادة – العالِم

«رأيناهم يزهدون في الطعام والشراب، فإن نوزِع أحدهم الرئاسة [والسيادة] ناطح نِطاح الكباش»

سفيان الثوري

يقابل العالمُ كتمثل روحي تمثُّلَ الملك في التمثلات النفسية، وإذا ما كان الفرد شاعرًا بضعف السلطة في بنيانه النفسي؛ فهذا هو الاتجاه الذي سيميل إليه غالبًا. الإيمان هو بنيةٌ وإطارٌ يساعدنا على توجيه وتكثيفِ الخبرة الروحية، لذلك فنحن بحاجة إلى حضورِ العالم بدوره في توضيح الإطار وبيان المعيار، لكننا نحتاج حضورَه فينا أولًا، ولا بأس من تلقي المساعدة من آخر متحقق به بشكل سويٍّ. لكن ماذا إن سقط العالم في ظلِّه الشخصي؟ فأصبح الإطارُ والمعيارُ محدودًا بشخصه هو؟ يقول: ﴿مَآ أُرِيكُمۡ إِلَّا مَآ أَرَىٰ وَمَآ أَهۡدِيكُمۡ إِلَّا سَبِيلَ ٱلرَّشَادِ ۝٢٩﴾! [غافر: 29].

تمثُّل الإدارة – المرشِد

يختص تمثُّلُ الحركة بالفعل أو الفاعلية أو الحركية النوعية، وهذا التمثل الروحي يقابل المحاربَ في التمثلات النوعية. وهو تمثل جوهريٌّ وضروري، فإننا إذا ما اتفقنا أنَّ غاية الإيمان هي ضبطُ السلوك

مع النفس والله والعالم؛ فنحن بحاجةٍ إلى قدوة ذي خبرة في التنفيذ.

ماذا إن كان المرشدُ ساقطًا في ظلِّه؟ يتحرك من أجلِ نفسه وداخلها؟ تمامًا كذلك الذي أرسله النبي ﷺ فأمر الجنودَ أن يُلقوا أنفسَهم في النار، فرفضوا، ولما علم النبيّ ﷺ قال: «لو دخلوها لم يخرجوا منها؛ إنما الطاعة في المعروف»[57]! لقد كان هذا المرشدُ ساقطًا في ظلِّ التوجيه!

تمثّل المعرفة - العابد

يختص تمثل المعرفة بالحكمة؛ الحكمة المستقاة من الداخل أو من الخارج. ومن خلال الاتصال بالسماء ومن الروحانية أو من خلال الأرض بمعونة الخبرة الشخصية. يقابل هذا التمثلَ الروحي تمثّلُ العارف في التمثلات النوعية. لكن ماذا إن كان العابد ساقطًا في ظله؟ يظن أنه مصدر الحكمة لا متلقيها وممررها؟! يتهلل وجهُه بتعظيم الأتباع له، وينتفخ بإسقاطهم هالةَ الطهرانية عليه، وكأنه الشخصُ النورانيّ، أو الطفلُ السماوي لكن في جسد يافع.

تمثُّل الاتصال - الداعية

يختص تمثل الاتصال بالتواصل والارتباط مع الداخلِ والخارج، ويقابل هذا التمثل الروحي تمثُّل المُحِب في التمثلات النوعية. دور الداعية هو التواصل، وتقديم التعاطف، والقبول، وهو السمة المميِّزة لمجتمع الإيمان. ماذا إن سقط الداعية في ظلِّه الشخصي؟ فهو يستعمل عن وعي -أو غير وعي- طاقتَه في الظهور والتأثير في المحيط حولَه. يتواصل لأجل أن يُرى أو يشتهر ويذيع صيتُه بين المنجذبين إليه والمتأثرين به؟ فهو يدعو إلى نفسه لا إلى الله!

الروحانية المضطربة

الشخص الفاقد للاتصال بهذه التمثّلات الروحية داخله -هو- يكون أكثرَ عرضه للاستغلال بها من الآخرين، تمامًا كالشخصِ الفاقد للاتصال بالتمثُّلات النفسية بعمومها وانجذابِه لمن ينتفخ بها ولو زائفًا! ومع ذلك أود التأكيد على حاجتنا لهذه الأدوارِ المجتمعية الروحية، لكن أنْ تكون في حالة وعي سويّ، لا في حالة تشويش عن النفس وتداخل مع الروحانية.

إيمان بلا روحانية
تبعات الإساءة الروحية

بقدر ما منحت من ثقة بقدر ما خانوها،

وبقدر انكشافي بقدر ما تم استغلالي، وبقدر البراءة

التي كانت لديّ حين عرفتهم بقدر ما تغيرت؛ لقد تألمت

وآلمت الآخرين غيري؛ بدافع الحب أو الكراهية. أردتُ دواءً ووجدت داءً، وطلبتُ غنًى فافتقرت؛

لقد تعطلت رحلتي

نحو النضج بهذا المسعى الخائب!

إحدى الناجيات من الأذى الروحي[58]

لذا يمكننا توقُّعُ كافَّةِ تبعات الإساءات، لكنّ حجمَ الضرر الذي تخلِّفه الإساءات الروحية يتعدَّى ذلك إلى تأذي الروح أيضًا. ومن تبعات الإساءات الروحية ذلك الشعور الغامر بالخِزي [العيب الذاتي] والذنب [الخطأ المزمن] ورفض الذات، واختبار حالةٍ من احتقار النفس وجلدِها صباح مساءً. ويؤسفني القول إن البعض يختبر هذا الجَلد بالمعنى المعنويّ المجازي، والبعض يجلدُ نفسه فعليًّا لتطهيرها؛ ذلك الطُّهر الذي لا يحدث أبدًا.

وإن كان الخزي والذنب هما أثر هذه الإساءات على العلاقة مع النفس، فإن أثرَها على العلاقة مع المحيط أشدُّ! ويظهر في اتخاذ توجّه الطواعية «التماهي مع المعتدي» وقبول هذه الإساءات على كونها من ضروريات الحياة الروحية! وأما التوجه الثاني فهو التمرُّدُ على الروحانية وربما رفض الروح كمكوِّن إنسانيٍّ بالكلية، وأخيرًا ستجد التوجُّهَ الثالث الذي لا يتخذ هذين الطرفين ولكن يجد في نفسِه فتورًا باهتًا وتراخيًا عن الانخراط بأيِّ مظهر روحي حقيقي.

التدين الاضطرابي

أعني بالتدين المضطرب التديّنَ الذي هو في ذاتِه عَرَضٌ لاضطراب نفسي، أو عرض تكيفيّ مع اضطرابٍ نفسي، أو يشير بقوَّة لكونه سمةً لاضطراب شخصية ما. وأشهر الاضطراباتِ المتداخلة هنا؛ الاضطرابات الوسواسية والهيستيرية والحِدية. ولأن هدفَ هذا الكتاب مخاطبةُ القارئ العاديّ فأظن أنه يكفي الإشارةُ هنا فضلًا عن التفصيل التفريقي.

يمكن أيضًا تتبعُ الجذور المضطربة لبعضِ أشكال التديّن كمداواةٍ ذاتية لمشاعر الرفض والاغتراب، أو لملء شعورِ الخواء الروحي، أو لرفع تقدير الذات، وتحقيقِ الانتباه والرؤية من المجموع، أو اجترارٍ لأنماط الإساءة الوالدية، أو الرغبة في الشعور بالتميز، أو الكمالية وعدم احتمال اللايقينية. قد يصل التديّنُ الاضطرابيّ إلى مستوى الممارسة القَهرية الإدمانية لمداواة النفس، في حين قد يميل البعض للتدين كمهربٍ للقيام بما ينبغي القيامُ به مع مشكلات الواقع، مدفوعين بالتفكيرِ الخرافي، لرفع هذه المشكلات الإنسانية من أجل الحصول على حلٍّ إلهيٍّ لها، أو تساميًا فوق صِعابِ الدنيا لا حنينًا إلى المحبوب الأعظم، ولذا كان من دُعاء النبي: «وأسألك الشوقَ إلى رؤيتك من غير ضراء مضرَّة ولا فتنة مُضِلَّة»[59] أي أن يكونَ التوقُ الروحيُّ توقًا سويًّا لا اضطرارًا نفسيًّا!

وتتبع هذه الجذور، ومعالجةُ هذه الاضطرابات لا يدفعنا إلى تصوّرِ أن التدين هو حالةُ اضطراب، بل هو رحلةٌ لتنقية الإيمان والتديّن عن الصور الاضطرابية التي تحرمنا اختبارَ العلاقة الأصيلة الراشدة مع الله. وبطريقة أوضحَ: التديّن السويّ دافعُه إلى الله داخليٌّ؛ أما التدين المضطرب فدافعه ليس العلاقة مع الله، وإنما ما نسمّيه بالنفع الثانوي. يكون النفع الثانوي في التديّن المضطرب نفعًا شخصيًّا لا نفعًا متجاوزًا، لكنّ النفسَ مدفوعة إلى الله بقوّة النفخةِ الأولى لتتعلَّقَ به لا لتنتفع منه، وهو ما ينقلنا لمناقشةِ مفهوم التدين الشعبي.

التعويض الديني

تقتلني لتغسلَ يدك، لكنّ يدك ستتسخ مرتين؛

بذنبي إن صدقتَ وذنبك.

مجهول

على فهم إريكسون Erikson لتوجهاتِ تدارك النقصِ تجد هذا التوجه الروحيَّ ظاهرًا في مجتمعاتنا، ويشمل محاولةَ سترِ حالة النقص الروحي، من خلالِ المبالغةِ في المظاهر الدينية، أو الهبَّات الدينية والصرعات [الترندات] الدينية، وكأنها حفلاتُ حرقِ القرابين البشريّة كلَّ فترة؛ إعلانًا منا أننا ما زلنا متمسكين بالطريق. ليمنحنا مفهومُ حرق القرابين مدخلًا لفهم حملات إسقاط الرموز، والتعدي على الأشخاص بدافعِ حمايةِ الدين الذي نشعر في أنفسنا أننا فرَّطنا في التمسك الحقيقي به.

المهارب الدينية

أعني بالمهرب الديني الصور الدينية لتسكين أو تخدير مشكلة دينية وإبقائها كملف عالق أو موقف غير منتهٍ، لكننا في الوقت نفسه نقوم بما يساعدنا على خفض التوتر الداخلي الناتج عن تعليق هذه المشكلات دون حل حقيقي يعالجها من جذورها.

التدين الشعبي

لم تشهد البشرية مجتمعات غير متدينة في مجموعها، لكنها شهدت مجتمعات بغير دين بالمعنى الروحي التشريعي المتعالي للدين، وذلك أن الحاجة للتدين احتياج فطري أوليٌّ تستدعيه نواحٍ شتَّى منها الميل الفطري السويِّ تجاه مألوه ومعبود متجاوز، لكن منها -كذلك- نزوع للتدين لأجل تنظيمِ التوتر النفسي وضبطِه في إطار جَمعي، حتى لو كان هذا الإطارُ الجمعيُّ مؤطَّرًا بالإنشاء التعارفي أو التواطئي وليس بالتلقِّي عن السماء برسالة معصومة.

أما الدينُ فهو منظومة كليّةٌ متجاوزةٌ للفرد، وهي لا تلعب دورًا في تنظيم التوتر النفسي، بل في ضبطِ وتوجيه الطاقة النفسية حتى لو نشأ عن ذلك شيءٌ من التوتر العارض، والناتجُ عن مقاومة الضبط، المقاومة التي تؤزها العواملُ الخارجية أو منازعةُ الهوى الذاتي، ذلك الصراع الذي يغلب فيه صاحبُ الدين وينتهي بالتسليم إلى السكينة.

كان فرويد ولاكان على اختلافِ موقفِهما من الدين والتدين من أعمق مَن بحثَ في محركات التديّن. عندما يخرج المراهقُ من إشكالاتِ الصراع مع السلطة متمثّلة في الوالد بحلٍّ قِيَمي وهو التدين [أو اللاتديّن كما سأشير بعد قليل]، وهذا الحلُّ يُعينه على ضبط التوترات النفسيّة وحلّها؛ فالتدين هو اضطرارٌ نفسي في الواقع، لكنّ التزامَ الدين هو اختيارٌ واعٍ ومسؤول بالتسليم لقيمةٍ متجاوزة والاحتكام لها.

وتظهر المفاصلة بين الدين والتدين في سؤالِ المركزية؛ ففي موقف الدين المتجاوز تكون المركزيةُ متجاوزةً للأشخاص، كما العنف متجاوزٌ لهم، أما التدين الشعبي فمركزيّتُه في الأشخاص، يتمركز حولَ أشخاص ويتوجه العنف فيه إلى أشخاص آخرين، فهو تدين أرضيّ محدود بشخوصه لا بقيمه.

نحن بحاجة إلى هذه النماذج: الأيقونة المركزية، وثنائية الخير والشر، وسيميل الإنسان بإنسانيته دومًا إلى بناء هذا النموذج ما لم يتلقَّه؛ لأن طاقتَه النفسية تنتظم به. والسؤال هنا ليس عن حتميّة هذا البناء، بل عن سؤالٍ آخر، وهو موضعُ المركزية.

في التديّن الشعبيّ يمكنك بوضوحٍ تلمُّس حضور الأنا، بشكلٍ شخصي أو بشكل جمعي لمجموعةٍ من المتدينين بصورةٍ تواطؤوا عليها من التديُّن، ولا تكاد ترى التجرُّدَ من الذات إلى الموضوع الذي يطرحه الدِّين في الحقيقة.

التديُّن الشعبيّ هو تديّن قَبَليّ تحكمه التقاليدُ القبلية، من العُصبة والحَمِية ونصرة الحلفاء، بالحق أو بالباطل أو بتغليب الحق وإسقاط الباطل وإعمال العكس مع الآخر. وفي التدين المتعالي المتجاوز تجد الانتصارَ لقيمة الحق دون النظر إلى من يحوزها، يعرف أنه أحقُّ بالحق وبقبولِه ممن جاء به. ثمّ في التزام الدين تجد معنى الانتقال حاضرًا، ديمومةَ الهجرة، أما في التدين الشعبيِّ تجد القعودَ أو القيامَ الباهت، فكلُّ دفاعات النفسِ وحِيَلها باقيةٌ على عهدِها الأول. فما هي إلا لحظات حتى اكتست بحُلةٍ خضراء، وسوداءَ في أحيانٍ أخرى، مرتحلةً من النفس وإليها -وليس عنها- إلى قيمة أكبر.

يولي التديُّن الشعبيّ أهميةً بالغةً لنقاء الصف، وسبيله في هذه التنقية أشبهُ بمحاكم التفتيش الإسبانية، أو امتحاناتِ المعتَزلة العباسية، باتباع الزلل وتصيُّد الخطأ والفرح بظهور الاختلاف شهوةً. لكن التدينَ المتعالي سبيله إلى التنقية بالبيان المتراحِم وقبول الظاهر المتآلف وإيكالِ الباطن إلى عالمه.

وفي كلٍّ من التزام الدين المتعالي والتديّن الشعبيّ تجد الدينَ حاضرًا، لكن ينبغي أن يكون سؤالك هو: هل حضر الدينُ فاعلًا أم مفعولًا؟ مُعينًا أم مُستعملًا؟ ففي التديّن الشعبيّ يتكون الرأيُ من خلال نوازعِ المعدن الإنساني ثم يؤتى بشيءٍ من الدين المتعالي لإضفاء طابعِ القدسية على الرأي، وليس رفعَ قيمة الرأي بإخضاعه لسماويّة الدين.

وهنا نطرح السؤال: أيمكننا أن نتصور تدينًا علمانيًّا[60]؟

الحقيقة هي نعم، يمكن ذلك، بفهم الانفصال بين التزامِ الدين ومجرد التدين، ولذلك قد يكون إلحادُ أحدهم إلحادًا صريحًا وهو نتيجة اكتشافه لكون ذلك التديُّن غطاءً لبِنيةٍ شخصية أرضيّة مموّهة بصورةٍ دينية ليمكن ابتلاعُها لخدمة الأشخاص المركزيين في هذه البِنية، وهم الرؤوس أو الكهنوت أو في أحيان أخرى مؤثرو السوشيال ميديا ذوو الطابع الديني، الذين -عفوًا أو قصدًا- تمّ بفضلهم استيعابُ التديّن الشعبيّ وتوظيفه توظيفًا حداثيَّ اللبِّ متديِّن القشرة. هذا تديُّن أجوفُ، متعنِّت الظاهر فارغُ القلب إلا من أهواء صاحبه.

المعنى العلماني/ الحداثي هنا هو تفريغ الدّين من مضمونِه، وظهورِ مسائلَ جوهريةٍ؛ هي جوهريّةٌ عند هؤلاء الأشخاص لا في صُلب رسالةِ الدين، تحويل الحاكمية للتصورِ الشخصي الفرديِّ من هؤلاء إلى الدِّين ومحاكمة الخَلْق إليه. ذاك عينُه التصورُ الحداثي أي التصورُ الشخصيُّ للحياة ومحاكمة الناس إليه، إزاحة المقدَّس إلى الهامش وإحلال النفس في المركز، وكلاهما تصورٌ شخصيٌّ محدودٌ للمتجاوز. يمكنك رؤية المعاركِ الكلامية الطرفية، ومركزية مسائل فرعية، على كونِها تفريغًا للدين من جوهره أو تنحيةَ المركزِ إلى الهامش على أهونِ التصورات، وهو تدخل حداثي شخصي للدين بامتياز.

هذا النوع من الإلحاد قد يصنف أنه تدين عكسيٌّ؛ استبدل صاحبه بمركزية الأشخاص مركزية شخصه، فقد اشتبها في المسلك واختلف ظاهرُ المنتج، وعلى العموم فللإلحاد أنواعٌ وأسباب ليس هذا محلَّ بسطِها. قد يختار أحدهم الانفصال عن هذه المنظومة واختيار (اللادينيّة) محاولةً للانفصال عن السلطة الإنسانية داخلَ التدين الأرضي ذلك مع إبقاء نوعٍ من الاتصال مع القيمة المتجاوزة.

وقد يُفهم جوهرُ الدين المتجاوز من خلال مراجعةِ سؤال المركزية، وفي الإسلام نجد المركزَ مشغولًا فقط بالوحي: القرآن والسنة، ونرى كيف كان الجهدُ الجهيد للنبي ﷺ في تنحية مركزيّة الأشخاص وإحلالِ مركزية الوحي، وتقديم التآلف الشخصيّ على التخالف. بل كيف كان توجيهُ الوحي ذاتُه باتجاه تنحية جناب النبي ﷺ شيئًا ما عن المركز، لتبقى خالديةُ الرسالة -تبليغًا وتفعيلًا- وفنائية الأشخاص.

يتميّز التديّن الشعبيُّ بوقوف بعضِ السَّدَنة لحراسته، ذلك الوقوفُ الأبويُّ لحماية براءةِ القطيع من التلوّث، وكمن يمنع السكَّر بالكلية لأنه قد يؤول بصاحبه إلى داء السكَّري يقومون بسدّ كّل باب للفهم يظنونه ذريعةً للتشويش، أما الدينُ المتجاوِز فشعارُه: ﴿قل إنما أعظِكم بواحدة أن تقوموا لله مثنى وفرادى ثم تتفكروا﴾.

لكنَّ السقوطَ ليس نهاية المطاف؛

فدموعُ شِتائك التي أعقبت نفضة الخريف

ستمهّد إنباتَ زهر الربيع!

- الإشارة هنا إلى سمية أول شهيدة في الإسلام.
- مستلهم من محاضرة لـ د. كوني زوايج.
- اختلفت الروايات التي تحكي أصل ميدوسا، لكن هذه هي أكثر الروايات قِدمًا ودقَّة.
- أقترح عليك الرجوع لفيلم كارتون: هرقل.

- Lord of the rings, the fellowship of the ring.

- Dr. Strange.

- الإدمانات.
- راجع: عن قرب: أنا لست أيقونتك. لـ د. شهاب الدين الهواري.
- راجع تشكل الإيمان [117].
- على الأقل في منظورنا واستقبالنا الشخصي وإن لم يكن في التنظير الطرحي؛ فلن ننتقل عن الواقع المُشكِل قبل إدراك كونه واقعًا.
- مقابلة الظل الروحي؛ كوني زوايج.
- المصدر السابق.
- The Last hippie. Edited excerpt from: Connie Zweig; Meeting the spiritual shadow.
- نحن نستحق نسخة شخصية من الروحانية وليس من الدين، لأن الروحانية هي العلاقة الشخصية مع الإله داخل إطار الدين الذي ارتضيناه.

الفصل في الملل والأهواء والنِحَل.
- أقترح عليك مراجعة هذه البنود مرة ثانية قبل استكمال القراءة.
- صحيح البخاري ومسلم، وهذا لفظ مسلم.
- زوايج: مقابلة الظل الروحي.
- صحيح الكلِم الطيِّب.
- اختلفت تعريفات العلمانية، لكن التعريف الذي أرمي إليه هنا هو انقطاع الصلة بالسماء.

الجزء الثالث - العودة

تمامًا كخروج موسى؛

خرج إلى بيتِ المقدس في جمعٍ كثيرٍ ثم افترقوا

حتى وصلَ وحيدًا إلى مرمى حجر!

زادُ المسير

هذه الأرض زَلِقة.. وهذه عصاي؛

فتوكأ عليها وخذْ منها مآربَ أخرى

في الأسطر التالية سأجتهد في عرض بعضِ الأدوات التي يمكنك الاستعانة بها عمومًا لتحقيق الاستقرار النفسيِّ والروحي حتى بدء رحلة التعافي.

الباب الأول

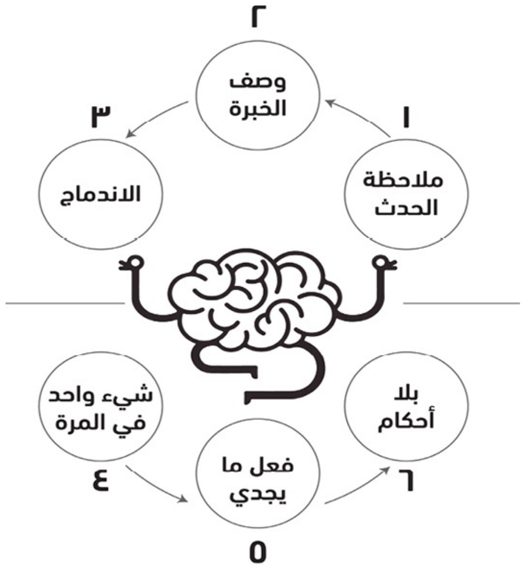
التهيؤ للرحلة

اليقظة

تخيل أنني أعطيتك مصباحًا وقلت لك «ادخلْ هذا المخزنَ وأخبرني بما فيه»، فأشعلت مصباحَك وعُدت لتقول: «هناك حاوية في الواجهة»، الحقيقة أن المخزنَ لا يحتوي على تلك الحاوية فقط، ولكنّ هذا ما التقطته بضوء مصباحك. وإن كان مصباحُك يمثل الوعيَ؛ فإن العلمَ البسيط يلزمك التواضع مع ما تظن أنه الواقع.

مايكل سنجر

تعني اليقظة اختبارَ كامل الحياة؛ عيش الحياة بلا انفصالٍ عنها أو التحام بتفاصيلها، والوعي بتفاصيلها دونَ الاشتباك معها لدفعِها أو التشبّث بها، وتعني كذلك الوعيَ النشِط الفاعل في البيئة، وهي تصفية الذهن الذي هو حيز تكوُّن واختبار الأفكار. وركنا اليقظة هما: الملاحظةُ الوصفيَّة، والاندماجُ الواعي. وتعني الملاحظةُ الوصفية توجيهَ الوعي لكامل الواقع، وليس الانقياد لما يدركه الوعيُ دون نقد، ما يعني إدراكَ الحقائق إدراكًا مجردًا عن افتراضاتِنا السابقة عنها وتوقعاتنا منها، والملاحظة هي الحضور، ولذلك يمكن القولُ: «أنا ألاحِظ.. إذًا أنا موجود». وأما الاندماجُ فهو الدخول إلى الخبرة بحكمة والاتحاد بها دونَ انفصال.



مخطط مهارات اليقظة

اليقظة ليست ممارسةً بعينها، بل أسلوبًا حكيمًا لعيش الحياة، هي نمطُ حياة واختيارُ أن تكون لصالح اللحظةِ الحاضرة، أن تحضر بفعاليةٍ ودرجة عالية من الكفاءة، وتصير قابلًا لإدراك المُتاح في اللحظة الحاضرة والاستفادة منه، منفتحًا لما لدى اللحظة الحالية لتمنحك إياه. بلا أحكام؛ لا قبح ولا جمال، لا سوء ولا جودة، فقط احتضن ما هو لديك الآنَ بشمولية وفعالية. لا أعدك أن اليقظة ستغيِّر الواقع، لكنك من خلالِها ستدرك أن الواقعَ ليس بالسوء الذي تظن!

أنت هنا الآن، أنت معك، لست نفسَك الذي تركت خلفَك، لا تخف نجوت من الأذى! اللحظةُ ملكك، ما لم يكن معك بالأمس أنت تمسكه الآن، الآنَ وليدٌ جديد اغسله من دم المخاض وعلائق الخروج...

تقدم لنا اليقظة إطارًا عامًّا يمكننا أن نتنبه به لما يحدث حولَنا: هنا والآن، وذلك من خلال ستة مبادئَ يمكن تطبيقُها على أي سلوكٍ تقوم به، سواءٌ أكان تعبديًّا أو مهنيًّا أو علاقاتيًّا، الفكرةُ في التزام هذه المبادئ، وسيعينك الحصولُ على تدريب «مهارات العلاج السلوكي الجدلي» الذي طوّرته مارشا لينهان على تحقيق ذلك. ويوضح المخطط المجاور هذه المهارات.

اللحظة الروحية

استعمل اليونان لفظين للإشارة إلى الزمن؛ وهما: زمن كرونوس Chronus ويعني الزمن القياسي، وزمن كايروس Kairos ويعني الزمن المناسب. يمكننا هنا إدراك بُعدَين للزمن؛ بُعد مادي أو لحظة مادية: وهو الزمن القياسي أو المعياري الذي يمكن قياسه بالدقائق والأيام والأشهر والسنين، ويمكن التعبير عنها بخط أفقي للزمن، ويقطع هذا الخطَّ الأفقي خطٌّ رأسي وهو البُعدُ الروحي أو اللحظة الروحية، والتي هي لحظة غير قياسية يكون فيها الزمن مرنًا للغاية؛ فقد تمر فيه الساعة كأنها لحظات، أو تمر فيها اللحظة بثقل سنوات! أثناء اللحظة الروحية قد تشعر بتباطؤ الزمن، حتى كأنه يتوقف سامحًا لك بتأمل زهرة أمامك أو فراشة عبرت بجانبك، أو أن الساعات توقفت لتتركك وحدك تصارع آلامك، وقد يتسارع حتى تشعر أن الساعات الطوال لا تكفي في رفقة حبيب.

يمكنك أن تختبر اللحظة الروحية اختيارًا بممارسة العبادات الروحية كالصلاة والتفكُّر والتأمل واليقظة، لكنك قد تجد نفسك اضطرارًا داخل هذا البُعد الزمني بشكل مُحبَّب؛ كأن تجد نفسك في رفقة طيبة وساعة أنس، أو بشكل غير محبب كأن يخبرك الطبيب بتشخيص مهدد للحياة! ما يعني أنه يمكنك أن تختبر النعيم الحقيقي في اللحظة الروحية، لكنك فيها قابل لاختبار الشقاء الأبدي كذلك! فكما يقول اليونان: «يد الله تعمل في زمن كايروس»؛ فهي البُعد القدري أو نافذة الأقدار إن صح التعبير! وهنا تأتي ضرورة تعلم البقاء والنجاة في اللحظة الروحية، بل كذلك استعمالها للوصول للسكينة والسلام الروحي! وفيما يلي أدوات تعينك على إدارة هذه اللحظة الروحية:

المرونة النفسية: تستلزم النجاة في اللحظة الروحية فَهم وإدراك مرونة هذه اللحظة، والتعامل معها بسماحة أو بمرونة نفسية مقابلة. وتعني المرونة النفسية هنا ممارسة القبول الجذري للحظة الحاضرة؛ تمريرها عبرك دون رفض أو تشبث، والسماح لها باجتيازك دون أن تحبسها داخلك أو تُسجَن داخلها، أن تسمح لموجات هذه اللحظة بالتوارد عليك لتختبرها، وترحِّب بها كضيف سيمضي في طريقه في «اللحظة المناسبة».

يعد هذا هو جوهر اليقظة أي التخلي عن الرفض والتشبث لتحقيق المرونة النفسية والصفاء الذهني الذي يجعلك قابلًا للتلقي. تذكر أن كل تشبث بتوقعاتك عما ينبغي أن تكون عليه اللحظة الحاضرة هو تعامل مادي في موقف غير مادي، ما يعني كونه خيارًا غير فعَّال، وهو ما ينقلنا للأداة التالية!

التخلي: تذكُر الأساطير السومرية حكاية «عشتار» إلهة الحب والحرب والتي عزمت يومًا على زيارة أختها التوأم في عالم الظل، وما إن وصلت إلى بوابة العالم الآخر حتى قابلها الحارس بقوله: «عشتار، اخلعي التاج» فقالت له: «كيف تجرؤ؟» فقال: «عشتار، لستِ هنا إلهًا، إن شئتِ المرور إلى هذا العالم فستخضعين لأحكامه»، قالت: «لكن..» فقال: «عشتار، اسمعيني.. قوانين هذا العالم كاملة وغير قابلة للمفاوضة! إما أن تسلِّمي التاج أو ترجعي». خلعت عشتار تاجها، لكنها اكتشفت أن هذه البوابة هي إحدى سبع بوابات سلَّمت عندها الإكليل والأساور والقلائد بل حتى رداء المُلْك! لتدخل إلى هذا العالم متجردة عن كل شيءٍ سوى ذاتها!

وأنت، قد يكون عليك تسليم ألقابك وتوقعاتك ورغباتك في السيطرة وإدارة المشهد، تمامًا كعشتار، لتختبر معنى الانكشاف والتجرد والتسليم.

يعني التخلي إسقاط ما يُثقِل القارب ولا ينفع الراكب! التخلي عن صراعات العالم، والرغبة في الانتصار في حرب طواحين الهواء، أو التشبث بأشخاص لم يعودوا في دائرة حياتك، أو أشياء لا توصلك إلى وجهتك. يعني التخلي بوجه عام اختيار السلام حين لا تكون مضطرًّا إلى الحرب، ولا يعني السلبية بل الاهتمام بتغيير عالمك لا العالم، وتوجيه قاربك داخل التيار لا توجيه التيار بأكمله، وهو معنى قريب جدًّا من التسليم، الذي سأتناوله لاحقًا.

الروحانية الأصيلة: ربما قد علمتَ أنه لا يمكن لمهاراتك المادية مساعدتك على النجاة في البُعد الروحي، ولذلك يلجأ الجميع اضطرارًا إلى الله عند وقوع الأقدار المؤلمة؛ لعلمهم أنهم في موضع آخر لا تُجدي فيه الأسباب المادية وحدها. لكن الفارق شاسع بين من يختار الروحانية وبين من يضطر إلى التجرد عن

ماديته، ومن خلال ممارسة الروحانية الأصيلة تشعر داخل اللحظة الروحية بالعودة إلى الوطن، وتتمكن ليس فقط من النجاة داخله بل للاستعانة به لسُكنى الجنة داخل قلبك!

قبول العالم

> **تركت منزلي وبنيت كوخًا بين الأشجار لأتأمَّل وأمارس اليقظة، لكنني ما إن وصلت هناك حتى سمعت نباح كلبٍ بعيد، وصرخت قائلًا: «حتى هنا لا يمكنني الخُلوة بنفسي؟!» أدركت حينها أنها ليست مشكلةَ المدينة، ولا الكلب!**
>
> **مايكل سنجر**

من أغرب النصائح التي سمعتها من مايكل سينجر كانت: «لا تأخذ الكون على محملٍ شخصي»، يعد الإنسانُ هو أحدث الكائناتِ الكبيرة في الكون، وبرغم كونه أحدثَ أفراد هذه العائلة الكونية فإنه لا يكفّ عن التعامل مع ظواهر الكون على كونها تعنيه بالضرورة. الواقع أنها تمضي في مسارها الطبيعي وأنت خارجٌ عن اعتبارها. هذا الكونُ له قوانينه التي حددها الله له وهو يتبعها منذ مليارات السنين، وأنت الذي طرأتَ عليه.

أحب الإشارة هنا إلى مفهومِ الموضع الزمكاني؛ وهو الموضع الفراغيُّ في مكانٍ ما وزمانٍ ما، مفهومٌ يبدو للوهلة الأولى ذو طبيعة فيزيائيَّة بحتة، لكنه -في جوهره- مفهومٌ روحي يُعينك على الاتصال بالكون على كونه ظاهرةً متجددة. إنك لن تمرَّ بالنقطة نفسِها مرتين، كلُّ مكان تمر فيه ليس هو نفس المكان من لحظةٍ؛ لأنّه موضعٌ زمكاني مختلفٌ حتى ولو كان موضعُه المكانيُّ تمامًا كما هو، وقُل مثل ذلك عن الأشخاص. يُعينك هذا المفهومُ على رؤية الأماكن والأشخاصِ التي اشتركت في خبرةٍ سابقة لك من خلال منظور متجدد متحرِّر ومحرِّر!

عند حديثنا عن القَبول المطلق للنفس والعالم انتبه ألا تخلط بين سماحية القبول وبين السماح بالأذى؛ فرحابةُ التسليم تستلزم العزمَ في موضِعه، وإلا كان التسليمُ استسلامًا، والقَبول عجزًا! وهو فخٌّ في غاية الخطورة؛ فقد يعني قبول الأذى أنه واقع يدفعنا لاتخاذ خطوة لتحييده. إنّ وعيَك بحتمية الأذى هو حصيلةُ جهدك في دمج الظلّ والوعي به، فالأذى الذي تتركه دونَ تحييد سيجد طريقَه إليك، لنجتهدْ أن يكون الأذى الذي قد تتسبب فيه ليس مقصودًا في ذاته، بل مترتبًا على القيامِ بما يلزم، ما يمكن تسميته بالأذى الثانويّ، كالأذى الذي قد يشعر به أحدُهم لاضطرارنا قطعَ علاقتنا به؛ لأنها لا تناسبنا.

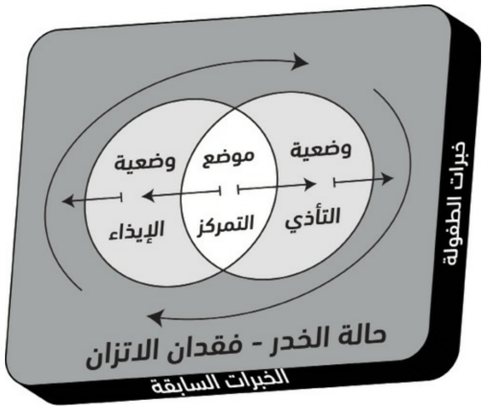
ويشير چوردان بيترسون إلى ضرورةِ التفريق بين المأساة والشر[61]، ويرى أن الشرَّ يلزم لتعريفه وجودُ نية الأذى أو رغبةِ إحداثه؛ وعليه فالشر الكوني كالزلازل والبراكين والحرائق الطبيعية ليس شرًّا بالتعريف ولكنه مأساة. مأساة يمكن فهمها وإدراك حكمتها في سياقها. أما الشرّ فلم يقع إلا بدخول الشيطان والآدمي في المعادلة، من هنا فقط أصبح الإفسادُ هدفًا في ذاته.

لكن ما أهميّة ذلك هنا في الرحلة؟ الحقيقة أن حَملَ هذا المفهومِ معك يساعدك على الاتصال بالكون بتواضع، على كونك أنت تنتمي إليه ولا ينتمي هو إليك. من هنا ستحترم الطبيعةَ احترامَك للكبير ذي

الفضل عليك، وتعرف قدرَك أمامها. وكذلك يساعدك على التصالح مع الظواهر الكونية، لتتخلّى عن سؤال: «لماذا يحدث ذلك معي؟!» لأنه كان يحدث منذ البَدءِ ولا يضعك الكونُ موضع التحدي.

حدد موقعَك من المركز

داخلنا موضعٌ في القلب تقريبًا، فيه نستشعر الثقةَ والتمكُّن والتمركز. نجد أنفسَنا فيه في مَنْعة وأمان، هذا الموضع أسمّيه أحيانًا بموضع التوكيدية، أو بحالةِ التمركز. وأنت فيه يمكنك أن تشعرَ بتناغم مكوناتك الأربعة معًا (النفس والذهن والروح والجسد)؛ فتتفاعلَ مع المحيطين بل مع نفسِك من موضع اتزان، وتعرف أيَّ تمثُّلاتك يحتاج للخطوة التالية، فتنطلق منه مستقرًّا واعيًا يقظًا! كل واحدٍ منَّا يختبر نفسه في هذا الموضع بطاقةٍ خاصَّة به وطاقات مشتركة؛ وأعني بالطاقة الخاصَّة الشعور المميز جدًّا، والذي تعرف به أنك متمركِزٌ في ذاتك. وهو بالنسبة لي طاقةُ القبول والاحتمال؛ فأنا في موضع التمركُزِ يمكنني احتمال الضغوطِ والتوترات بل النقائض من نفسي ومن الآخرين وقبول كل ذلك بسكينة، وأعرف أنني خارج التمركز حينَ أستشعر الانزعاج بسبب الاختلاف والخلاف. ويمكنك من خلال التأمُّل الشخصي إدراك «متى وكيف»



تختبر موضع التمركز، ومتى تحدث الإزاحة عن المركز!

عند الإزاحةِ عن المركز ننتقل إلى وضعيّة الأذى، إما باختبار الأذى (استقباله وتلقِّيه) وأسميه بموضعِ التأذِّي، وإما بإحداثه (التسبب فيه) وأسميه بموضع الإيذاء. ويسمّي البعضُ الوضعيةَ الأولى بحالةِ الضحية والثانية بحالة الجاني، لكنني لا أفضّل هذه التسميات. في حالة التأذّي نحن خارجَ تحصين المركز ما يفضي إلى أننا عُرضةٌ إلى المزيد من الأذى والمزيد من الإزاحة، إلى أن نخرج إلى المنطقة الرمادية؛ حيث لا نختبر أيَّ شيء، ربما نشعر فيها بالخدَر أو اللامُبالاة.

في المركز نحن في حالةِ الحكمة حيث الوعيُ الفعَّال، أما في موضِعَي الأذى فنحن وإن كنَّا ما زلنا في حالةٍ من الوعي لكنه وعيٌ أجوف لا يمكننا الاستفادة منه أو وضعُه موضعَ التنفيذ. أما في المنطقة الرمادية أو حالة الخدر نكون خارجَ الوعي. في الغالب، يختبر الأفرادُ حالة نسيان لما يفعلونه في هذه الحالة (أنا فعلت ذلك؟! أنا قلت ذلك؟!). المنطقة الرمادية هي مملكة الظل، حيث يمكننا أن نفعلَ أيَّ شيء ونكون أيَّ شيء حتى الأشياء التي ما كنَّا نظن أننا نفعلها!

في المنطقة الرمادية نتبادل الأدوارَ بين الإيذاء والتأذي، هذا الإيذاء قد ينال خصومنا، أحبابنا، بل أنفسَنا كذلك. ستجد في المنطقة الرمادية متخاصِمًا يفجُر في الخصومة فينشر عيبًا أو يُفشي سرًّا، وتجد أمًّا تُهين أبناءها وتخزيهم، أو أبًا يسفِّه ولدَه أمام الناس، أو ملتزمًا يحنِثُ بعهوده أمام نفسه وأمام الله، أو متعافيًا يضرب بتعافيه عُرض الحائط ويهدم ما بناه بيده؛ في المنطقة الرمادية نحن في حالةِ ضبابية خارج السيطرة!

عليك التفريقُ بين سكينة المركز وراحةِ التجنب، وستجد أن بوابتَك الحقيقية إلى مركزك، بل مؤشرك الشخصيّ لقوة حضورك فيه هي أحاسيسُك الجسدية، والتي من خلال التواصلِ معها يمكنك إدراك حالة الانفصال عن الجسد، ما يعني الإزاحةَ عن المركز.

لا توجد طبقةٌ واحدة لفهم موضع المركز بوقوفك عند طبقة واحدة من فهم حركية الأذى. خذ مثالًا: بالأمس خرجت عن موضع تمركزي عندما استقبلت الأذى من حديث أحدِ الإخوة عني ووجدتني أهمس إلى صديقٍ لي إنه لا يمكنني تصور دافعٍ طيّب لما فعله الأولُ معي. نمت هذه الليلة واستيقظت على شخصٍ آخر لا يعرفني ولم نلتقِ، يقول ذلك عني لكنه لم يكن هامسًا! أدركت حينها طبقةً أخرى من الفهم لقول النبي: «وليأتِ إلى الناس بمثل الذي يُحِب أن يأتي إليه»(62).

تدريب
موقعك من المركز

هدف هذا التدريب هو اكتسابُ القدرة على التفريق بين الوقوف في موضع السكينة (المركز) وبين الانحراف عنه إلى خارجه.

١- **تحديد المركز:** خذ وقتَك وتذكر موقفًا اختبرت فيه حالةً من الرضا، أو التحقق، أو السكون، أو التمكين، شعرت فيه أنك غيرُ منشغلٍ بالعالم، وكأن صخب العالم قد سكن للحظات؛ أنك غير منشغل بإثبات شيء لأحد أو منافسة أحدهم على شيء. ويختبر البعض هذا الموقف في المواضع الروحانية كالحج أو الروضة النبويَّة في السياق الإسلامي. واكتب عنه في الأسطر الآتية:

....

....

....

....

٢- من خلال استرجاعك لهذا الموقف، هل يمكنك تذكر أحاسيسِك الجسدية في الموقف؟ كيفية استجابة جسمك لموضع السكينة؟ كيفية اختبارك الحسي للسكينة، اكتب خواطرك عن ذلك:

....

....

....

....

٣- الآن، اكتب خواطرك عن حالتك الجسدية خارجَ موضع السكينة، كيفية اختبارك لخروجك عنه جسديًّا، هل تختبر تعرقًا؟ تشوشًا في التفكير والتركيز؟ شدًّا عضليًّا؟ انقباضًا في المعدة؟

....

....

....

....

استعمل هذا الاستبصارَ في تحديد دوافع سلوكك، ومعرفة ما إذا كنت تتصرف من موضع السكينة أو لا.

٤- والآن، ما الخطوة العملية البسيطة التي يمكنها أن تعيدك إلى موضع السكينة؟ ما السلوك العملي البسيط الذي يميزك في موضع السكينة؟

....

....

....

....

استعادة الطيف الإنساني

طيفنا الإنسانيُّ هو مكوناتُ الظاهرة الإنسانية من الخيال الخَصْب والأحاسيس الجسدية والمشاعر الوجدانية. ليس بوسعك أن تكون إنسانًا مكتملًا وأنت ترفض جزءًا أصيلًا منك، وقل مثل ذلك في مشاعرنا السلبية أو رغباتنا الجسدية، وحياتنا الجنسية.

احتضن مشاعرك

المشاعر هي انفعالُ الوعي بمؤثِّر خارجي أو داخلي، وهي وسيلة اتصالِنا وتواصلنا بالعالم. إن كنتَ تظن أن الأفكارَ هي العامل المؤثِّر في المعادلة فتذكر كمّ الأنشطةِ التي تدرك بعقلك أهميّتها لكنك لا تُقدِم عليها، وتلك التي قمت بها وأنت لا تدري ما الفائدةُ من ورائها. لقد كانت مشاعرك هي العاملَ الدافع تجاه هذه والمانع عن تلك. ومشاعرُنا لا تخضع للأحكام؛ فليس هناك شعورٌ جيد وآخر سيئ؛ فهي ما هي.

من جهةٍ أخرى من الممكن إدراكُ المشاعر باعتبارها الطاقةَ النفسية الفعلية داخلنا، ومن خلال إدارتِها يمكننا إدارةُ عالمنا الداخلي والخارجي كذلك، بل بتناغم بينهما. سوف يبدأ ذلك بالتخلي عن الرغبة بالشعور شعورًا محددًا أو بمدافعة الشعورِ بشعورٍ آخر؛ انفتحْ لخبرتك الوجدانية الحالية كما هي، وتأمل الرسالة التي تحملها لك.

حافظ على نقاء المجرى

ستجد في هذا النموذج أنني لا أستهدف جرد وتتبع الأفكار المُعَطِّلة؛ فقط اهتم بملاحظتها، وعدم الالتفات للمعطِّل منها. فهي كأشباح الظل الهائمة التي لا عليك من مطاردتها، والتي إن طاردتها طاردتك وحبستك معها! الذهن هنا كمجرى النهر، وهدفنا هو تنقية المجرى واصطياد النافع من السمك فقط.

يتكون النموذج الرباعي للتكوين الإنساني من النفس والروح والجسد والذهن. ويعد الذهن هو الحيِّز أو المجال الذي تنشأ فيه الأفكار نتيجة لتأثُّر المكونات الأربعة بعضها ببعض؛ فالأفكار ما هي إلا مؤشر

لتناغم (أو عدم تناغم) هذه المكونات معًا. ولذلك لا نستهدف تعديل الأفكار أو تتبعها، بل المحافظة على نقاء وصفاء مجرى النهر [صفاء الذهن]، وهذا هو جوهر اليقظة وغايتها ونهايتها.

ستظل الأفكار تتوارد عليك؛ كأشباح الكهف، وعليك ألا تلتحم في مطاردتها، أو مهاجمتها؛ بل دعها تمر وتنساب من حولك أو من خلالك، وتأكَّد أنه كلما كنت على درجة تناغم بين المكونات الأربعة ستجد أن هذه الأشباح أشد هدوءًا وأقل اضطرابًا.

احتفظ بلحظات فرحك

اكتشفت قريبًا أنني لا أحتفظ بذاكرةٍ جسدية لخبراتي السارَّة! ولم يكن ذلك بالاكتشاف السارّ، لكنه كان شافيًا للمستقبل. نعم، لديّ الكثير من الذكريات السارَّة لكنني أحتفظ بها في الذاكرة الذهنية[63]، وفي أفضلِ الأحوال في الذاكرة المشحونة وجدانيًّا، لكنني لا أحتفظ بها في جسدي، ربما لأنه يحمل الكثيرَ من خبرات الأذى!

ومنذ فترة قريبة تعلمت أن أحتفظ بلحظات الفرح في الذاكرة الجسدية. قال لي أحد مرشديَّ في خبرة سارة: «هل تشعر بالفرح؟» قلت: «نعم»؛ فقال: «أغمض عينيك، اشعر به في جسدك، أين هو الآن، تنفس في ذلك الموضع، اتركه ليستقر هناك، تنفس مجددًا، وافتح عينيك في اللحظة المناسبة لذلك» شعرت في اللحظة أنني احتفظت بهذه الخبرة. وهو طريقٌ جديد بالنسبة إليّ، لكنني أشعر في كلِّ يوم بأثره؛ ولذلك أهديه إليك لتحياه معي.

الاهتداء بالقيم

القيم هي مجموعة المُثُل التي تظلِّل سلوكًا ما، أو هي الإطار الجامع للبِنية المعرفية والسلوكية للفرد. باستطاعتك أن تدرك قيمك من خلال تتبع القدوات؛ الأشخاص الذين لا تجد صعوبةً في تقديرهم واحترامهم هم من يعملون في ضوء قيمة تعنيك. وبتحسس مواضعِ تحدياتك؛ فهي تحمل تحديًا للنهوض بقيمة شخصية؛ فالأشخاصُ الذين يعانون من القلق الاجتماعيِّ عادة ما تكون قيمةُ التواصل لديهم قيمةً عليا، ومعها قيمة الانضباط مع ذوي السمات الوسواسية. قيمك هي التي تتألَّم عند شعورك أنها تنقصك، أو تشعر بألم افتقادها عند رؤيتها متحققة عند غيرك، أو تبتهج عندما ترى غيرك يتحقق بها. ويقترح البعض تصور رثائك المفضَّل؛ بمعنى أن الصفات التي تود أن يذكرَها الناس عنك بعد وفاتك هي القِيم التي تمثلك! ويمكننا تقسيم منظومة القيم إلى:

أنواع القيم:

بوسعنا تقسيم القيم بحسب محرِّكها إلى قِيَم حكيمة نقتفيها باختيار واعٍ صحي، وقيم انفعالية هي حكيمة في شكلِها الظاهري لكنها انفعاليةٌ عاطفية في حقيقتها، مثل الانتصار للنفس مثلًا. وأخيرًا لدينا قيمٌ عقلانية تشعر بجفافها وخلوِّها من أيِّ مكون وجدانيّ وهي منتشرة لدى من يطلبون التغيير من موقف رفض؛ فتجد شخصًا يضع برنامجًا غذائيًّا للتنحيف لا يراعي طبيعةَ جسمه ولا احتياجاته.

نطاقات القيم:

تستطيع تلمس نطاقاتٍ للقيم؛ فهناك القيم الذاتية: كاحترام الذات، ورعاية الذات، وتوكيد الذات، والتعاطف الذاتي، وطلب الاستبصار. وهناك القيم العلاقاتية أو البينية: كالإنصاف، والتغافل، ومراعاة الود، والوفاء. وهناك القيم الروحية: كالتقوى، والورع. وأيضًا القيم المجتمعية: كالإنتاجية، والانتماء. والإخلاص، ومراعاة العُرف. وأخيرًا لدينا القيم الطبيعية والتي سأشير إليها لاحقًا في بند «اتصل» وتشمل علاقتَك الواعية بالعالم المادي.

اختر الولادة الثانية وسلِّم لها

يُروى عن السيد المسيح قوله: «الحق أقول لكم: إنه لن يدخل أحدٌ ملكوت الله حتى يولد مرتين» [يو ٣:٣] ويرى كارل يونج أن الولادة الثانية هي ولادة نفسية؛ أي اجتياز الأنا المتماهية إلى الأنا الفاعلة الشخصية. تشبه الولادة الثانية هذه إعادة الإحياء، وهي اللحظة التي نجد فيها أن نفوسنا التي نتفاعل بها لم تعد بالوظيفية التي تعيننا على التحديات التالية، وتشبه جدًّا ولادة مريم الصدِّيقة من مريم العابدة حين قالت للملَك: «إن كان هذا ما كُتِب عليَّ فليتم كما هو مكتوب»!

تقع هذه الولادة الثانية لبعض الناس دفعة واحدة، وتكون بشدِّة بالغة حتى لتكون كالآية الناسخة التي لا يكون ما بعدها مقاربًا لما قبلها، وللبعض الآخر -وهم الأكثرية- تقع هذه الولادة على مراحل ودرجات حتى تتخلص النفس الوليدة من علائق النفس الأولى. وتعتمد جودة هذه الولادة على جودة الأنا الوالدة للنفس المولودة! مصداق قول النبي ﷺ: «الناس معادن كمعادن الذهب والفضة؛ خيارهم في الجاهليَّة خيارهم في الإسلام»[64]. ومعنى ذلك: أنه من خلال العمل الجاد على إصلاح وتهذيب النفس الحالية لك ورفع جودتها تكون مهيّئًا لها لقبول الولادة الثانية، وما عليك حينها إلا التسليم، لا الاستسلام.

تدريب
حدد قيمك

في هذا التدريب أهدف إلى مساعدتك على تحديد قيمك الشخصية، بعيدًا عن تأثيرِ القيم المُحيطة بك، لذا عليك هنا أولًا جردُ القيم المحيطة، ثم تنفيدها. ومن أشهر القيم في مجتمعنا والتي يمكنك الاسترشاد بها في التدريب: العمل، الزواج، العيب، العرف، الحلال والحرام، العائلة والأقارب، طقوسيَّة الدين، الروحانية، الانضباط، الوالدية، التضحية، الخدمة، النظافة، النجاح، الإنجاز، الحب، الصداقة، المظهر، الوفاء.

مثال افتراضي:

القيمة: العائلة.

أكثر الأفراد اهتمامًا بهذه القيمة: الوالدة.

كيف يرى هذا الشخص هذه القيمة: لا يمكننا الانفصالُ عن عائلتنا، ولذلك ينبغي تقديمُ ما يمكننا تقديمُه لهم عند الحاجة، ومشاطرتهم الأوقات السارة والمؤلمة.

تقييمك الشخصي لهذه القيمة (١/٥): ٥/٣.

السبب: أشارك والدتي أهمية العائلة، لكنني لا أضعها في نفس الموضع الذي تضعها فيه؛ بمعنى كون العائلة أولويّة لكن هناك قيمًا شخصيَّة لي قد تسبقها هنا.

وهكذا سيكون عليك تقييم منظومة القيم المحيطة بك، وتحديد قيمك الشخصية بعدها، من خلال تفنيد القيم الموجودة بالفعل، أو تحديد قيمك المميزة لك.

القيمة: ....

....

أكثر الأفراد اهتمامًا بهذه القيمة: ....

....

كيف يرى هذا الشخص هذه القيمة: ....

....

تقييمك الشخصي لهذه القيمة (١/٥): ....

....

السبب: ....

....

....

....

....

احتضن طبيعتيك

أشرت سابقًا إلى الطبيعتين النفسيتين المميزتين لنا، والتي أسميتهما بالمبدأ النفسي، المبدأ الأنثوي والمبدأ الذكوري. وهنا سأرشح لك بعض الأبعاد لكل مبدأ، حيث سنختبر معًا المبدأ الأنثوي في التسليم، والمبدأ الذكوري في العزم.

التسليم

التسليم يعني القيامَ بما تقتضيه الحكمةُ لا ما ترتضيه الأنا. الحياةُ صعبة لرغبتنا بتسييرها في تيارنا الشخصي، ولعدم رغبتنا أو إدراكنا أنه «لا ينبغي أن نصبح سمكة سالمون طيلة العمر» على حد قول باولو كويلو، وسمك السالمون هو الذي يسبح -أحيانًا- عكسَ التيار لوضع البيض. التسليم يعني اختيارَ التيارِ المناسب لنا والسباحة فيه، والتوقّف عن الجهود المبذولة لتحويل مجرى النهر؛ التوقف عن محاولةِ إخضاع الحياة، أو شقّ الحائط للنفاذ مع وجودِ بوابةٍ في جهة أخرى؛ فسبيلُنا مع الأقدار -متى تبيَّن يقينًا كونها القدر- هو بفهمها لا بتحدّيها.

أحيانًا ما يعني التسليمُ إسقاط ما يُثقِل القارب؛ قد يكون ذلك هُوية معطلة، أو دفاعًا نفسيًّا لم تعد بحاجة إليه، أو عادةً مدمرة، أو رغبة غير مشبعة لاحتياجك بل تشغُلك عن إشباعه. فالقارب الذي نجونا عليه من شط الهلاك، يكون سجنًا لنا في عرض البحر لو لم ننزل عنه إلى شط نجاة! التكيُّف الذي استفدت منه في الطفولة قد لا يكون معينًا لك في حياة الرشد، ويعني التسليم هنا تجاوز هذا التكيُّف إلى ملاقاة الواقع واختباره.

ما عليك التسليم به هو أنه ليس عليك أن تظلَّ كما أنت، أن تسلِّم هويَّتك، تمامًا كتسليم العذراء عند إدراكِها حقيقة القدَر، أحيانًا ما ألتقي منتفعين يجاهدون للإبقاء على الواقع المضطرب غيرِ مدركين أن هذا التشبث يعطلهم عن استقبالهم واقعًا آخر. أن تسلِّم الهُوية التي لا تناسبك: «مدمن – مكتئب – فاشل – ضعيف – عاجز» أن تسلِّم أن هذا هو واقعُك الذي سيستمر. وهذا النوع من التسليم هو الأشد تحديًا.

فخ التسليم

وعادة ما ينفر الناس من التسليم لاختلاطه بالخضوع والاستسلام، وهو نقيض التسليم. التسليم هو خيار واعٍ وحر، إنه الخيار الصعب في الموقف. التسليم يجلب السكينة والراحة، لكن الخضوعَ يجلب الضيق والقهر.

العزم

العزم ليس مجردَ الفعل، بل هو الفعل الواعي المختارُ المُجدي في الموقف والذي تقتضيه الحكمة، ولذلك أحيانًا ما يكون العزمُ في التسليم باختيار ألا تفعل شيئًا. فالعزم هو فعل ما يُجدي في الواقع، ويمثل ذلك اتصالًا بالمبدأ الذكوريّ، تحقيق العزم، والقيام بما تدرك داخلَك أنك بحاجةٍ للقيام به، ولا أدعي أنه بالأمر السهل، لكنّ التعافيَ هو خطواتٌ صعبة في اتجاه صحيح!

تحامل يا صديقي، انهضي يا سيدتي؛ إن الحياةَ لا تبكي من يَبكيها، بل تقف إجلالًا لمن يرتقيها! كلُّ الآلام التي اختبرتْها، ستكشف لك الطريق، وذاك الحطامُ الذي تلمسه أشعلْ به مسيرك إلى الحياة التي ترجوها، ألم تدرك بعد أنك أنت لك؟ أما آن لك أنْ تضبط وجهةَ بوصلتك إليك لا إلى الناس؟ وأن تدرك أن الناس صحبة سفر لا جيران سكن؟ طال الطريق؟ جفاف ريقك أجده في فمي، حتى تعرّق جبينك أكاد ألمسه بيدي، اقتربَ الوصول!

فخّ العزم

الفخ الذي ينتظرك هنا هو اعتقادُ أن عليك إصلاحَ كلِّ شيءٍ بالطريقة التي تظن أنها هي، وأحيانًا ما يكون لدى الأقدارِ كلمةٌ أخرى لقولها، ويكون الدفع لإجراء الأمرِ بحسب مشيئتك أنت هنا نوعًا من المكابرة والمعاندة المعطِّلة.

تذكر أن المبدأ الأنثوي والذكوريَّ متبادلان، وأننا عند اختيارِ التسليم في موقف العزم [الاستسلام] سنختار كذلك العزمَ المُعطِّل [المكابرة] في موضع التسليم.

خذ خطوة فاعلة

الآن وقد عرفت فانهضْ لفعل شيءٍ مختلف، وتذكر أن بين الاضطراب والاستقرار خطوةً واحدة نحو الجودة النسبية. حدد خطوتك القادمة، خطوة واحدة بسيطة وعمليّة أو تحديد هدف إجرائي SMART (محددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها في مدةٍ زمنية محدَّدة ومتعلّقة بالهدف العام) في اتجاه المستقبل الذي تريده أو بعيدًا عن الماضي الذي ترفضه.

مثال غير حكيم:

سأستهدف تحقيقَ نجاحي المهنيَّ من خلال خفضِ مستوى السكريات في الفترة القادمة.

التعليق:

هذه الخطوة غيرُ متعلقة بالهدف العام؛ فلا علاقةَ مباشرةٌ بين النجاح المهني واتباع نظام صحِّي. فإما أن تغيّرَ الهدف العام أو تُغيِّر وجهة خطوتك في اتجاه هذا الهدف.

مثال أكثر حكمة:

سأستهدف نظامًا صحيًّا من خلال خفضِ مستوى السكريات في الفترة القادمة.

التعليق:

هذه الخطوة متعلِّقة بهدفها، لكنها غيرُ محدّدةِ الكم ولا المدة.

مثال أكثر حكمة:

سأستهدف نظامًا صحيًّا من خلال خفض تناول السكّر من عشر ملاعق يوميًّا إلى ملعقة واحدة في الأسبوع القادم.

التعليق:

هذه الخطوة متعلقة بهدفها، ومحددة القدر والمدة، إلا أنها قد تكون غير واقعية التحقيق.

مثال حكيم:

سأستهدف نظامًا صحيًّا من خلال خفضِ تناول السكّر [**خطوة متعلقة بهدفها**] من عشر ملاعق يوميًّا إلى ثماني ملاعق [**محددة في القدر وقابلة للقياس وقابلة للتحقق**] في الأسبوع القادم [**محددة المدة لمتابعة الالتزام**].

والآن: قم بوضع هدفٍ حكيم خاص بك، وحدّد من ستقوم بمتابعة تنفيذه معه.

الهدف: ....

الشخص: ....

....

....

اتصل بالجسد

من نكبات هذا العصر هو الانقطاعُ الواقع ما بين الأفراد والحياة، والانزواء داخل رؤوسنا لمواجهة وحلِّ جميع مشاكلنا، هذا الانفصالُ عن المادة (الجسد والطبيعة والحياة) يدفع المادة لمطالبتنا بحقها، لكن يحدث ذلك من خلال الإدمان، تقول ماريون وودمان: «إدماناتنا هي الطبيعة التي نصم آذاننا عن رؤيتها في النهار؛ فتزورنا في الليل لتقول: «انظر إليّ!»».

المشكلة في التطرف بين إهمال الجسد واعتباره شيئًا أو أداة نقوم باستعمالها كما نود، أو بالانحصار في الجسد واتخاذه هويَّةً مُعرِّفة لنا في العالم. ويتّبع كلُّ توجهٍ مع الجسد معاناةً خاصَّة. قد يترتب على إهمال الجسد رداتُ غضب جسدية، قد تتمثل في الأعراض غيرِ المفسَّرة عضويًّا، وانخفاض كفاءته دونَ أسباب واضحة. وعلى الجهة الأخرى، قد يترتب على الانحصار في الجسد الاستعبادُ الحقيقي له؛ فتجد الفردَ يدور في فلك رغباته الجسدية وتقديمِ طقوس التشريف له!

الحكمة هنا تقتضي الملاحظةَ، التعامل مع الجسد على كونه أحد مكونات الظاهرةِ الإنسانية، ليس أقلَّ من باقي المكوَّنات، ولا أهمَّ منها، أن نطلق سراحَه ليتنفَّس، وأن ننصِت لما لديه ليقوله.

يقول أحد المواطنين الرونديين: «واجهنا صعابًا مع العاملين بمجال الصحة النفسية الغربيين، واضطررنا لمطالبة بعضِهم بالرحيل. لم تتضمن ممارستهم الخروجَ في الطلق تحت الشمس حيث تبدأ تلقائيًّا بالشعور بالتحسن، لم يكن هناك أيُّ عزف لأنغام ولا قرع طبول حيث تشعر بتدفق الدماء حيّةً في عروقك، لم يكن هناك شعورٌ بأن الجميع قد أخذوا عطلة ليحضرَ المجتمع معًا محاولين رفعَ روحك لأعلى وجلبَ البهجة إلى نفسك من جديد، ولا كان هناك اعترافٌ بأن الاكتئاب دخيلٌ علينا ولذا فبمقدورنا صرفَه وطرده خارجنا. وعلى العكس، تلخصت ممارستُهم في حبسك ما يقارب الساعةَ في غرفة مغلقةٍ لتتحدث عما وقع لك من أزمات، ولذا طالبناهم بالرحيل»

إذًا ومن خلال تمثُّل الاتصال يمكننا التواصلُ مع الجسد والمادة بشكل واعٍ خصب، وفيما يلي إليك بعض الاقتراحات للقيام بها، وتذكّر أنها ليست قائمة شاملة بل بضعةَ اقتراحات.

أ. وضعيّة الرسوخ:

من خلال هذه الوضعية يمكننا الوصولُ لحالة التناغم الجسدي، وهي باختصارٍ وضعُ إحدى يديك على موضعِ القلب إذ يمكنك الشعورُ بنبض قلبك، ووضع اليد الأخرى على بطنِك لتشعرَ بتحركها مع النفس، ثم أغمض عينيك واشعر بتناغمهما معًا، أو تحركهما استجابةً لك نحو حالةٍ من التناغم.

ب. التعبير الجسدي الحر

أذكر حين ذهبت للتدرب على السباحة قولَ مدربي: «لن يمكنك الطفو وأنت تشد جسمك بهذا الشكل»، وبعدها حين حاولت تعلمَ تمرير الكرة قول صاحبي: «لو نظرت لنفسك في المرآة ستدرك مدى الشّدِّ في جسدك، لن تمررها بهذا الشكل». لسنواتٍ عانيت من صعوبةِ التواصلِ مع جسدي، ولذلك كان فارقًا معي عندما دعوت أحد الأصدقاء لمشاركتنا حلقة الرقص الحر فقال: «لن يمكنني مجاراتك»، والحقيقة أنني كنت أستمتع كوني أرقص بعفوية منفصلًا عن أيِّ تقييم من الداخل والخارج.

يتخذ التعبير الجسدي الحر طيفًا واسعًا؛ بدءًا من التراقص الحر مع الألحان وصولًا لتراقص الأحباش حول حلقات النار. اسمح لجسدك بالتعبير بحرية، قد تختبر ذلك من خلال التمايل مع أنغامٍ مسموعة، أو لحنك الداخلي الخاص، لا تحكم على نفسِك بالجودة أو السوء، أنت لا تهدف هنا للتدرّب الاحترافي. اسمح لجسمك باستقبال ألحانِ الطبيعة المستترة؛ يقول أحدهم: «إن الألحانَ المسموعة عذبةٌ، لكن تلك التي لا تُسمع أكثرُ عذوبة!»

ج. تنشيط الحواس

يمكننا الحضورُ في اللحظة من خلال التواصلِ مع المحيط الحالي، وذلك من خلال فنيّة أحبُّ تسميتها بتنشيط الحواس، وذلك بملاحظة ووصف خمسة أشياء يمكنك رؤيتُها [ككتاب وكرسي وطاولة ولوحة وسجادة]، وأربعةِ ألوان قد تلتقطهم في المُحيط [الأخضر الذي في غلاف الكتاب، والبُنِّي الذي في كُسوة الكرسي، والأحمر الذي في مَفرش الطاولة، والزهري الذي في اللوحة، والبنفسجي الذي في السجاد]. انتقلْ بعدها إلى لمس ثلاثة أشياء بيدك، والانتباه لصوتين على الأقل يمكنك تمييزهما، واختمْ بشيء يمكنك شمُّه أو تذوُّقه.

د. التدليكُ الحر

يهدف التدليك الحر لاستعادة الاتصال بالجسد من خلال التلامس الآمن والصحِّي معه، ولا يشترط أن تحصلَ على جلسةِ تدليك احترافية، مع فائدتها. لكن ليس أقلَّ من تدليك جسمِك بيدك، بحبٍّ واستقبالية وانفتاح. ويمكنك القيامُ بذلك في حمامٍ دافئ والتعاملِ مع جسمِك كقطعة صلصال ومّرر يدَك عليه بضغط خفيفٍ إلى متوسط.

٥- الاتصال بالطبيعة

جرب أن تمشي عاريَ القدمين على تربة طينيّة أو رملية، جرب أن تصليَ وتسجدَ على تربة طبيعية، البس لباسًا خفيفًا وجرّب الجلوس للتأمل في حِضن طبيعة حّرة، على شطٍّ أو بين الأشجار أو حتى في الريف. جرّب أن تختبر نفسك كجزءٍ من الطبيعة لا دخيلَ عليها؛ واقرأ معي بروحِك النص التالي الذي كتبه زعيمُ قبيلة سواميسو؛ «نوا سياتل» ما يلي ردٌّ على طلب الرئيس الأمريكي شراء أراضيهم:

أرسل إلينا القائد الأكبر في واشنطن برغبته بشراءِ أراضينا، كما عرض صداقتَه لنا علامةً على حسن نواياه، وهذا لطفٌ بالغ منه؛ إذ إننا نعلم أنه ليس بحاجةٍ إلى مبادلته «صداقتنا»، ولكننا سننظر في طلبِك لعلمنا أننا لو أجبناكَ بالرفضِ لأتى الجنودُ البيض بالبنادق ردًّا علينا!

لكن -قل لي- كيف للمرء أن يبيعَ السماء والأرض أو يشتريهما؟ هذه الفكرةُ غريبةٌ عنا! إذا كنا لا نملك نسيمَ الهواء أو حيويةَ الماء، كيف يمكنك شراؤهم؟ كلُّ قطعةٍ من هذه الأرض مقدسةٌ لدى قومي. كلُّ أشواك الصنوبر، كلُّ الخفايا في الغابات المظلمة، كل دندناتِ الحشرات، كلُّ ذلك مقدسٌ في ذاكرة وخبرة قومي!

إن النسغَ الذي يسيل في عروقِ أشجارنا يحمل ذاكرةَ أهل هذه الأرض، الرجال الحُمر، نحن نعرفه كما نعرف الدماء التي تسيل في عروقنا؛ نحن جزءٌ من هذه الأرض كما هي جزءٌ منا! الزهور العطرة هي أخواتنا، كما الدببة والأيائل والنسر العظيم هم إخوتنا. الجبال بقممها، والمُروج بجدلانها، حتى الخيول بحرارة أجسادها، كما الإنسان، كلُّ هؤلاء أفرادُ عائلة واحدة! لذلك حين يطالبنا القائدُ الأكبر ببيعِ أراضينا فهو يطلب منا ما لا طاقة لنا عليه!

حتى المياه اللامعة الجارية في القنوات والأنهار ليست مياهًا عاديةً، إنها دماءُ أسلافنا! إذا ما بعناك أراضينا عليك أن تتذكر قداستها، وأن تعلم أطفالكَ تقديسَها! كل انعكاس في الماء يحكي موقفًا وذكرى من تاريخ قومي، خريرُ الماء هو مسجد أجدادي. الأنهار هي إخوتنا، تروي ظمأنا، الأنهار تحمل قواربنا وتطعم صغارنا! ولذا -فإن أخذت أراضينا- علم أبناءك أن الأنهار إخوتنا وإخوتك؛ فامنح الأنهار الطيبة والعطف الذي تمنحه لأخيك!

إذا ما أخذت أراضينا فتذكر أن النسيم غالٍ علينا؛ إذ يشارك بروحه كل الأرواح التي يدعمها من قومي. الريح التي منحت جدنا النفس الأول استقبلت منه زفرتها الأخيرة، كما تمنح هذه الريح أطفالنا أنفاسَهم. قد يتراجع الرجال الحمُر أمامَ الرجل الأبيض كما يتراجع نسيم الفجر أمام الصباح القادم، لكن سيبقى رفات أجدادي مقدسًا في باطن هذه الأرض، وقبورهم مواضع قداسةٍ كما هذه التلالُ والأشجارُ، ونحن ندرك أن الرجلَ الأبيض لا يفهم ذلك، وليس هو إلا دخيل هجم واقتطع ما أراد. الأرض ليست أمًّا لرجل أبيض بل عدوَّه، وطئها بقدمه ولم يحترمها، ترك قبور آباءه خلفه، وأتى إلى أراضينا، ولا يهتم، لا يهتم حتى بسرقة الأرض من أطفالها القادمين، لقد نسيَ جذور أجداده وحقوق أحفاده، ستلتهم شهوته كل أخضر ولن تبقيَ خلفَها إلا الخراب.

أنا لا أعلم، طرقنا مختلفة عن طرقك، رؤية ما تصنعه بمدنك يؤلم أعين الرجال الحُمر، لا موضع للسكينةِ، لا بقعة لسماع حفيف الأشجارِ وخرير الماء ودندنات الحشرات؛ فإن اشتريت أرضنا فأبقها

مقدسة ومحمية كموضع يمكن للإنسان أن يتذوق فيه نسيمها المقدس المعبق بعطر أزهارها! هل ستعلم أبناءك ما نعلمه أبناءنا، وتقص عليهم ما نقصه عليهم؟ أنّ الأرضِ هي أُمُّنا، أنها الأصل ونحن الفرع؟ وأن ما يسري على الأرضِ يسري على أبناءِ الأرض؟!

هذه حكمتنا: الأرضُ لا تنتمي للإنسان، بل الإنسان ينتمي للأرض! كل الأشياءِ متصلةٌ كما تيار الدماء الذي يجمع أجزاءنا كلًّا واحِدًا. لم يغزل الإنسان نسيج الحياة، وما هو إلا أحد خيوطها، وإن ما يفعله بهذا النسيج إنما هو يفعله بنفسه!

اسمح لنفسك الآن ببضعِ دقائق تختبر فيها وقعَ هذه الكلمات عليك، وربما يكون من الجدير بالفعل أنْ تشارك خواطرَك هذه مع شخصٍ آخر يصحبك في الرحلة.

خطوات أولية أخيرة

رفقًا بذاتك[65]

ترى وودمان أنّ تطويرَ الوظيفة الوالديَّة تبدأ من منحها للذات، من خلالِ ممارسة الاحتضانِ الذاتي، وكفالة النفس ورعايتها، والقيام لها بما تحتاجه بلا إسراف. أن يقوم الفردُ لنفسه بالمبدأين؛ الأنثويّ والذكوري، بالقبول والضبط، بالسماحية والتوجيه، بالانفتاح والمبادرة، جنبًا إلى جنب.

فكّر في التشابهِ وتخلَّ عن المقارنة؛ إلا إن كنتَ تستعمل المقارنة لاستلهامِ الخطوات المُمكنةِ في المستقبل، وفي مرحلةِ دراسةِ الخطوة التالية. انتبه لحديثِك الداخليّ عن نفسك؛ واستبدله بحديثٍ أكثرَ رحمة ورفقًا. تخلَّ عن محاولة السّبْق والافتراق عن الآخرين، امشِ على وتيرتك الذاتية. تخلَّ عن حديثك الداخلي السلبي، انتبه له ورشِّحه وعدّله إلى حديث معَ صديق محبوب.

احذر حيازةَ الشمس

أحدُ أعظم الفخاخ والسقطات التي قد يقع فيها المتعافي عندما يجد طريقَه أن يتوهم أن طريقه هو الطريقُ الذي يصل بالجميع إلى الحقيقة، والتي هي بطبيعةِ الحالِ الحقيقةُ التي عرفها! يضعه ذلك في مأزقٍ نرجسي جديدٍ يحرمه ما يمكن للآخرين أن يمنحوه من النور الذي لديهم. أشعر بالكثير من الألم حين أختبرُ هذا التوجهَ في نفسي أو من الآخرين، من خلال الحجر على المعرفةِ، وأنه لا يمكن تحصيلُها إلا من الموضع الذي وجدتُها لنفسي فيه!

رحلة البطولة

يمر الفرد خلال نضجه الأنَوي بتحقيق ثلاثة أهداف نمائيةٍ هامة وهي الذاتية والاستقلال والتمايز والتقارب الواعي، وهي أهدافٌ مؤسَّسة على جودة نمط التعلق (الوظيفة الأمومية) والتعلُّق الموجَّه (الوظيفة الأبوية)، تفهم هذه الأنماط كالتالي:

تطوير الأنا المتمايزة

في سبيلِك إلى تجويز الأنا [تشكيل الأنا المتجاوزة] أو تشكيلها ستكون بحاجةٍ ليس فقط إلى أنا متمايزة بل إلى أنا متمايزة وظيفيّة ومتماسكة. تختبرُ الفارقَ بين الأنوات الثلاث في مقابلة الاختلاف. عند الاختلاف تُسقط الأنا المتماهية الظلَّ على المختلف وتختبر حضورَ الظل بالتحفُّظ أو التحيز أو الانفعال، أما الأنا المتمايزة فستتمسكُ بالإنصاف من خلالِ معاملة المختلف بالطريقة نفسِها التي تود أن تتلقى المعاملةَ بها عند الاختلاف، لكنَّ الأنا المتجاوزة لن تُضطر إلى اختيار الإنصاف؛ لأنها أنا متسامحة؛ لن تجد دافعًا للتحيز من البداية.

هذه الأنا الأخيرة تسمّيها ماريون وودمان بالعُذرية الناضجة، وأحب تسميتَها بالطفولة الروحية؛ فالطفل يتسامحُ بطبيعتِه مع الاختلاف ويرحّب به، وهو مصداقُ قول السيد المسيح: «الحق أقول لكم، لن تدخلوا ملكوت السماوات حتى تولدوا من جديد»؛ هذه الولادةُ الاختيارية هي رحلة التشكُّل.

لعلّ الأنا المتمايزةَ تختار خياراتِها بحكمة، لكنَّ الأنا المتجاوزة تتصرف بحكمةٍ على سجيّتها (بعفوية)، تمامًا كالفرق بين هَضم النفس كخيار واعٍ حكيم، وبين التواضعِ الذي هو سجية في خُلُق صاحبها. ومع ذلك فلا يمكننا القفز من الأنا المتماهية نحو الأنا المتجاوزة دونَ المرور بالأنا المتمايزة، بالضبط كاكتساب الحِلم من خلال التحلُّم.

لكن كيف نطور هذه الأنا المتمايزة؟

في سبيلنا إلى تطوير الأنا المتمايزة نحن بحاجة إلى جواب سؤال: «من أنا؟ وماذا أريد؟ وما رغباتي الشخصية واحتياجاتي المميزة لي؟» ويُعدُّ التدرب على مهاراتِ «العلاج السلوكي الجدلي»[66] طريقًا مختصرًا وعمليًّا للمساعدة في قطعِ مسافة فارقةٍ في هذا الاتجاه.

ويبدأ الطفل ذو التعلق الآمن في ممارسته الانفصالَ (أول تباشير التمايز) مع نهايةِ العامِ الأوّل وبداياتِ العام الثاني، ويظهر في رغبته بتنفيذ المهارات بنفسه، والاعتماد على نفسه بالقدر الذي يستطيعه، حتى وإن كان الانفصالُ هنا هدفًا في ذاتِه لا يخدم رغبةً خارجيّة أو هدفًا شخصيًّا. ثم يختبر التمايزَ في المراهقة النفسية، والاعتدادِ بالذات المميِّز للمراهقين له دلالةٌ على تمايز الهُوية؛ فإن استقلالَه برأيه وفعلِه وتحسُّسَه من مطالبِ التبعية أو التوافق يومئ إلى أن لديه التخليَ عن تمايزِه الهُوياتي. وهي مرحلةٌ نمائية هامة، تعني الخروجَ عن طورِ الطفولة النفسية، يشعر من خلالِها المراهق بحِسّ الاستقلال، ويحتاج بعد ذلك إلى تطويرِ القدرة على التقارب الواعي الحكيم.

في تطوير الأنا المتمايزة ستستعين بكلٍّ من المبدأ الذكوري والأنثوي؛ يعينك المبدأ الذكوريُّ على تثبيت وظيفيّة الأنا أثناءَ اختبار تحديات الواقع، بينما يعينك المبدأ الأنثوي على الإنصات لرسائل الكون،

لاستقبال ما هو متاحٌ في الخارج والداخل، يعينك المبدأ الأنثوي على أن تكون، بينما يعينك المبدأ الذكوريُّ على إدراك الحقائق وتفريقها عن الزيف. بانفتاح طاقتك الأنثوية وصمودِ وتفريق طاقتك الذكورية وتناغمهما معًا يمكنك تحقيق وترقية وظيفيةِ الأنا الشخصية.

يمكنني هنا استحضارُ السيدة العذراء مريم وهي تتمثل بالطاقتين أو المبدأين معًا، فهي تتمثل طوالَ حياتها بأنوثتها النفسية عن طريق تجردها لله وللبيت المقدس والعاكفين فيه، واستقباليتها للحياة وتعلُّمها من زوج خالتها زكريا. بالمقابل تتمثل بذكورتها النفسية في حفظ عفَّتها وتمريرِها للحياة التي تستقبلها في الداخل والخارج، وحفظِها لنفسها من كلّ دنس، وقيامِها بالعبادة في الصوم والصلاة وخدمة البيت. لكنَّ الاختبارَ الحقيقيَّ لتمتعها بالطاقتين كان عند حضورِ الروح القُدُس لها وتصدّيها له ﴿قَالَتۡ إِنِّيٓ أَعُوذُ بِٱلرَّحۡمَٰنِ مِنكَ إِن كُنتَ تَقِيّٗا ١٨﴾، ثم انفتاحها لرسالته واستقبالها للأمر وقولها: «إن كان هذا ما كتبه الله عليَّ؛ فليتم كما هو مكتوب»، حينما ضحّتْ بكل ما تعرفه عن نفسها وبكل ما هي عليه، ضحّت بهويتها دونَ يقين بأن هناك هويةً أعظم بانتظارها! في هذا المشهد ماتت مريمُ الأولى لتحلَّ محلَّها مريمُ أخرى أعظم. لقد أمسكت ذكورتَها النفسية في ضلوعها لتتشكل كينونتها داخل حضنها، وسلَّمته في اللحظة المناسبة.

تشكيل الأنا المتجاوزة

في المشهد الأخير من الحكاية السابقة عن العذراء المقدَّسة رأينا كيف اجتازت مخاضَ التشكُّل متحلِّيةً بالعزم والتسليم معًا، لتحقيق أنا مَرْيَميّةً معادةَ التشكيل أو هي نفسُها الهوية المتجاوزة. الأنا المتجاوزة أو النافذة Transcendent ego أو الأنا مُعادةُ التشكُّل هي الأنا الناتجةُ من خلال عملية الاستبصار بالظلِّ ودمجِه وإعادة تشكيل الأنا الوظيفية في الخارج. ينبغي إدراك أنَّ نفاذَ الأنا ليس طورًا ارتقائيًّا يقع دفعةً واحدة، فيكون اختبارُها مميزًا عما قبله، هي ارتقاء يتم على مسيرةِ وعي؛ فقد يختبرها الفردُ ثم ينفصل عنها أو يفقدها، وربما يختبرها في جانبٍ من حياته دون جانب، لكنها مرحلةٌ يمكن إدراكُها والتأهّب لها.

يشبه اجتيازُ الأنا الموت؛ فهو موتٌ للأنا التي تلقاها الفردُ عن والديه، وموت لما يعرفه عن نفسِه ليُعادَ تشكيله، وكثيرًا ما تراود الأفرادَ في رحلة النضجِ أحلام تتضمن نمطَ الموت والحياة، والتحوّل والتشكُّل، وأحيانًا الانتقال من مكانٍ إلى مكانٍ في دَوْر مختلف من البناية.

بل يمكن القول إن الموتَ في الحقيقة هو موتُ الأنا؛ فهو المكتسب الوحيدُ في المعادلة، أما الذات فهي فطريّةٌ لا مكتسبة. وبموت الفرد تتحرر الروح (الفاعلة بالذات) وتنتقل لاستكمال مسيرتِها في العالم الآخر، ثم يتحرر الجسد ليعود إلى صورتِه الأولى. لذا فكثيرٌ من خوف الموت يكون صورةً من التشبث بالأنا، أما الروحُ فهي تدرك أن الموتَ هو مَعبر آخرُ لحياة أخرى، غايةُ ألمها وهمِّها أنها ستحملُ مكتسباتِ الأنا معها وتحمل مسؤوليتها.

كذلك اجتيازُ الأنا أو إعادةُ التشكُّل هو الحلُّ الوحيد للاضطرابات الشخصية والانحرافات العميقة. والعناصرُ المطلوبة للتفاعل هنا هي أنا متمايزة وظيفية متماسكة + دافعية عالية وعزم + الامتناع عن

الارتداد للأنا المتماهية وتفعيلها. ويؤسفني القول إن إنهاءَ العملية والالتئام قبلَ التشكُّل يُخرِج مسخًا لم يبقَ بلَذّة الغافلين ولا نال نعيمَ العارفين، تمامًا كالولادة التي أُنهيت قبل تمام خروجِ الوليد الجديد.

يمكننا تثبيت الأنا من خلال:

١- الوعي الوجدانيّ:

وليس الوعيَ الذهني، بل الوعي المؤسس في وجدان الفرد الواعي. الوعي النشِط الذي نبني عليه فعلًا في الواقع، لا مجردُ العلم الجامد الذي يزيد رؤوسنا انتفاخًا ولا يظهر من شيءٍ في الواقع.

٢- تحقيق الاتساق:

تعيش الأنا المتماهية حالةَ انشقاق أو ازدواج نفسيٍّ كان لها مبرِّرها في مرحلة الطفولة، إلا أنّ تحقيقَ الأنا المتمايزة يعني جمعَ شمل هذه الأنا المتبعثرة في كيانٍ واحد متكامل. وهذا الازدواج يشمل نطاقين:

١- **حالةُ الازدواج:** نختبر هذا الازدواجَ من خلال سياقات (أنا والآخر)، سواءً أكان الآخرُ هذا هو آخر فعليٌّ أو آخر لكونه ما لا أقر بكونه أنا. تشعر الأنا المتماهية بالتهدّد من المخالطة والتواصل، ولذلك تلقي إسقاطاتِها بشكل مستمر لتفريق ما هو أنا وما هو آخر. فكلُّ ما هو أنا جيّد وطيّب ومقبول، لكن الرفضَ مصيرُ كل ما هو آخر!

نختبر هذا الازدواج في التفكيرِ القُطْبي، وتقسيم الحياة إلى أبيضَ وأسود، جانٍ وضحية، ملائكةٍ وشياطين، أبرياء وأشرار. وينتهي بنا هذا الازدواجُ إلى الازدواج السلوكي بعَيْش حياتين؛ حياةٍ نتصل بها بكوننا من الأخيار، وحياةٍ أخرىَ تنتمي إلى عالم الأشرار لسنا على الدرجة نفسِها من الفخر بها!

٢- **الأقنعة:** ويعني -بقولٍ آخرَ- تسليمَ الدفاعات التي طورناها للحصول على القبول في الوسطِ المحيط، حتى وإن كانت لا تمثِّلنا ولا تعني ما نحنُ عليه في الحقيقة. وسنتناول مفهومَ التسليم مرارًا وتكرارًا في هذا الكتاب. مجددًا، التسليم لا يعني الاستسلام، بل هو قرار واعٍ بالتخلي لصالحِ قيمةٍ أعلى. ولكن ما الأقنعة التي سنسلِّمها؟

القناع هو الصورةُ الجامدة التي تكيفت بِلَبوسها مع الواقع، وأنا أدرِك على مستوًى ما من وعيي أنّها لا تمثلني. هو حالةُ تكيّف طفوليٌّ اضطرارية للانسجام داخلَ بيئة غيرِ منفتحة لقبول كينونتي بلا قيد.



مجموعة الأقنعة الشخصية

بالنسبة إليَّ، لقد اختبرت شعورَ الرفض لفترةٍ طويلة من حياتي، وتكيفت مع ذلك بارتداءِ قناعِ الحكمة والاستغناءِ أمامَ شعور الرفض. واجتياز القناع هو أول خطواتِ تمايز الأنا، لكنَّ الاجتيازَ يكون أولًا إلى الخارج ورؤية أنفسنا من منظورِ الآخر، كيف يرانا الآخرون؟ ثم الاجتياز للداخل لأجل اتخاذ

خطوة التخلي عن هذا القناع والخروج بالأنا المتمايزة للخارج. قد وصف أحد مرشديَّ هذا الاجتيازَ: «لا بد أن تقف أمامَ الصورةِ كي تتمكن من الولوج داخلها».

الخروج للبطولة

كلُّ خطوة عزمٍ صادقة نحو النفس والذات هي رحلةُ بطولة، وأقترح عليك هنا مراجعةَ خطوات ومراحل رحلة البطل، وستجد تدريبًا تطبيقيًّا بعد قليل. تذكّر أنه كلما اتخذتَ خطوةً أعمقَ اشتدت عتامةُ الرؤية، وأذكر أن صديقًا قال لي يومًا وهو في مِحنة كهفِه الشخصي: «لماذا اتبعتك؟! لقد تأكدت أن ذا العلم يشقى في النعيم بعلمه!» ربَّتُّ على يده وهمست له: «اصطبر؛ كدت أن تصل!» وأنت كذلك يا صديقي قارئَ هذه الأسطر، ستختبر في كهفك الشخصيِّ امتحانَك الخاص، ستمتحن في أشدِّ مخاوفك أعمقَ ظلماتك، سيتمثل لك ظلُّك الذي هربتَ منه لسنوات، لكنَّ اليومَ خيرٌ من غدٍ. إياك أن ترجع فيرجع معك، فلا تبقى في راحة الجاهلين ولا نعيم العارفين!

الصعوبةُ التي تُلاقيها في رحلة التشكل حقيقية، والألم الذي تختبره أثناءَ النضج وكشف الظل حقيقيٌّ للغاية، ولذلك تقترح ماريون وودمان الاتصالَ بالتمثلات النفسية المتعالية على الواقع لأجلِ اجتيازه، وهناك تمثُّلان نفسيان هنا يمكنهما المساعدة: تمثُّل البهلوان والبهلول. فقط البهلوان والبهلول هما من يستطيعان السخريةَ في حضرة الأقدار، ولا شيءَ يمكنه إضعافُ الظل مثلُ السخرية منه.

يستطيع البهلوان والبهلول إدراكَ الحقائق بعمق لا يمكن لغيرهما إدراكُه؛ فهما من تشكلاتِ تمثل المعرفة، لكنهما في الوقت ذاتِه لا يسقطان داخله. يمنحك كلاهما مسافةً أمام الحقائق لتتمكن من رؤيةِ الحقائق دون النظر في عينيها، فهما كدرعِ بروسيوس الذي استعان به لقطع رأس ميدوسا[67]. الفارقُ أن البهلولَ مرحلة أكثر نضجًا وارتقاءً من البهلوان؛ فهو يخلط رسالةَ الحكمة -التي يبثها داخلك- بالسخرية في مزيج لاذع وينسحب بعدئذ. أما البهلوان فيمكنه البقاء ساخرًا ضاحكًا، ضحكاتٍ شديدة الألم!

الدور الحقيقي للأحلاف

الأحلاف هنا هم دائرة دعمك الذين يمكنك الانكشاف عندهم دون خزي، واستقبال ما لديهم ليقولوه دون تهدد، وهم مرآتك الصادقة الضرورية في رحلتك، وبوصلتك المضيئة في الليلة المظلمة.

تُعدُّ أليس ميلر هي واحدة من روَّاد فهم النرجسية والأذى النرجسي إن لم تكن الأفضل، فكتابها «دراما الطفلِ الموهوب» تتتبع الأذى النرجسيَّ حيثما وُجِد؛ ووصفُ الدواء الناجع له في كلِّ موضع يسكن فيه. ولذلك وبالنسبة لي؛ كان خروجُ كتاب ابنها: «الدراما الحقيقية للطفل الموهوب» سببًا في هزَّة شخصية؛ فقد كتب أنّ أمَّه كانت تتحدث عن الأذى النفسي الذي يسبِّبه الأهل المنحصرون في أنفسهم، والعاجزون عن رؤية أبنائِهم بشكل صادق، لكنها كانت تمامًا من كانت تحذِّر منهم! كان الظل الذي تتعقبه يعيش تمامًا تحت أنفها، وبيدها! كأن هزَّة كاشفة كتلك هي التي تعين على اجتياز ضبابِ الأنا. فبافتراض دقةِ السيرة الذاتية[68] التي كتبها مارتن ابن أليس ميلر يحق لنا التساؤل: كيف يمكن للشخصِ أن يكون في حالة عمى عن ظلِّه الشخصيِّ مهما بلغ وعيُه به؛ أن يسكُنَ الشيطانُ في مملكتك الشخصيّة بينما أنت تحاربه في الخارج! أن يستقرَّ الظلُّ تمامًا تحت أنفك وأنت مزكومٌ عن شمِّ ريحِه!

لذلك تقول ماريون وودمان: «علينا ألا ننسى أن أهم ما يميز لا وعينا هو أننا لا نعي به!» لكننا نقتفي أثرَه بظهوراته وأثرِ أفعالنا في أنفسنا ومَن حولنا، وباستقبال الرأي الصادق من الأحلاف المخلِصين، الذين هم بِطانةُ الملك.

من خلال الدعاء والتأمل وطلبِ المشورة من مرشديَّ في فهم الظل توصلت إلى أنه لا ضمانةَ للنجاة من الظلِّ سوى من خلال دعمِ الأحلاف؛ عَيْن الصديق الصادق. وهم من ثمارِ اتزانِ تمثُّل الملك في تقريب الأحلاف وتكوين البِطانة الناصحة التي يسمع لها وتأمنه؛ مع إبقائه لوعيه بظلالِهم الشخصيّة كذلك!

تدريب
الخروج للبطولة

من خلال فهمِك لمراحلِ البطولة قم بملء هذا الجدولِ من انطباع وظهور هذه المراحل في حياتك أنتَ الشخصية؛ بمعنى: كيف اختبرت الحياة العادية؟ وكيف اختبرت السقوطَ ونداء البطولة، وهكذا؟

الخطوة	كيف اختبرت أو تختبر الخطوة؟	ما خُطتك؟
١- الحياة العادية		
٢- نداء البطل		
٣- الامتناع		
٤- المرشِد		
٥- عبور البوابة		
٦- الأحلاف والخصوم		
٧- مقاربة الكهف		
٨- المحنة: مقابلة الوحش [الظل]		
٩- المكافأة		

١٠- العودة		
١١- التشكُّل		
١٢- منح الذهب		

جدول تدريبي على رحلة البطل الشخصية

الباب الثاني

معالجة الظل

يستبصر المرءُ بإدراك الظلام داخلَه لا بتتبع أنوارِ العالم.

كارل يونج.

من غيركما يتأذّى بهذه النار التي اشتعلت؟ تذكّر مجدَك قبل السقوط، انهضي سيّدتي، استردا ما هو لكما!

معالجة الظل

تشمل معالجةُ الظلِّ احتضانَ الأنا والظل الشخصي في وحدة متكاملة مع الذات، وكأنها عودةٌ إلى حالة الفطرة. ونسمّي الفرد هنا بالفرد المتّصل بذاته. يمكن للمرء المتصل بذاته أن يكون منكشفًا أصيلًا حقيقيًّا متلامسًا مع مشاعره ووجدانه، وحقيقيًّا أصيلًا إذا جدّ الجِد، أو نادته الخيلُ للحرب. انظر كيف بكى النبي ﷺ في مواضعَ عدة، ولما طرأ في المدينة طارئ كان أسبقَهم إليه وأسبقهم عودًا ليقول: لا تراعوا، وكانوا يحتمون به في الحرب إن اشتدت.

ما نكتسبه بالوصول إلى الذات هو الجنّةُ الأرضية، حيث لا موضعَ للمعاناة التي هي حالة أنا/ وهمٌ أنوي؛ فأقسى ما يمكن أن تختبرَه الذات هو الألم. تتسم طاقةُ الذات بعدةِ مشاعرَ نستشعر اتصالَنا بها معها وهي: التعاطف، والشجاعة، والتراحم، والتفهّم، والفضول الإيجابي، والتواصل، والحب، والاهتمام، والإبداع.

تمر معالجةُ الظل بثلاثِ مراحل:

- إنارة الظل/ الوعي الأمين.
- مصالحة الظل/ القبول الجذري.
- احتضان الظل/ دمج الظل الشخصي.

إنارة الظل

أعني بإنارةِ الظلّ الوعي بوجوده وكسر حالة الإنكار والعماء عنه؛ الوعي بما يمكننا فعله أو التسبب فيه [الأثر غير المستهدف؛ المقصود بشكل واع] إذا سنحت الظروفُ بفتحِ الباب لأجزاءِ أنفسِنا الأكثرِ ظُلمة. التوقف عن البحث عمّن يمكن إلقاءُ اللوم عليه، بما في ذلك أنفسنا. والانتقالُ من موضع الملاومة إلى موضع التفهُّمِ الرحب وملاحظة الواقع لإدراك ما يمكن القيامُ به لتغيير الواقعِ أو احتماله.

وتذكَّر أن ظلَّنا لا يحوي فقط السقطاتِ والعيوبَ والثقوب التي اختبرناها في الماضي، يحوي كذلك الصفات التي لم يُسمَح لها بالظهور، أو اخترنا كبتَها وإخمادَها لصالح شخص آخر. ربما اخترنا عدمَ التعبير عن الأذى حتى لا تحزنَ الأم، أو قررنا عدمَ التعبير عن رأينا حتى لا ينزعج الأب، أو اخترنا ألا نحسم قراراتِنا حتى لا يتضايق الآخرون حولنا. الخبر السارُّ أن هذه المَلَكات والسمات لم تسقط في الخارج بل سقطتْ في الداخل!

كل ما تحتاجه هو التصديق بذلك، الشعور بها داخلك، والامتلاء بها، ثم التصرُّف بما تمليه هذه الصفاتُ، يمكنك إيجادها بطلبها من خلال أفعالك لا أفكارك وخيالات.

مصاحبة الظل

لا تهدف معالجةُ الظل إلى التخلُّص منه، وإنما إنشاءِ علاقةِ مصاحبة واحتضانٍ له أو كما تسمّيها كوني زوايجC. Zweig: محبَّة الظل[69]. ستنتقل هجماتُ الظل إلى ما يمكن تسميته زياراتِ الظل، كأن أكون مثلًا في محفلٍ ما وأجدُ لديّ طاقة وإمكانًا شديدين لنقد المتحدث، واستبصارًا قويًّا بمواطن ضعفه، وثغراته التي يمكن استهدافه منها. أو أن أكون في موضعٍ ما، وأجدني متلهِّفًا لتفعيل إلحاحِ إدماني مع توارد أفكارٍ فذَّة عن كيفية القيام بالأمرِ بشكل جيد والإفلات دونَ ملاحظة. يُدرِك الشخصُ المعالِجُ لظلِّه هنا أنه يختبر حضورَ طاقة الظل!

لاحظ أنك في حضور ظلِّك تختبر طاقةً مختلفة (موجَبة الشحنة: قوَّة وفوران أو سالبة: وهن وضعف وتثاقُل) أشدّ مما تختبرها في غيابِه، الخطوة التالية[70] لذلك تكون باحترامِه واعتباره جزءًا منك، ثم محاورته:

– ما دافع زيارتك هذه المرة؟

– هل هناك تهديدٌ ما؟

– هل لديك رسالة إليَّ؟ ما الذي تريد أن تخبرني به؟

– كيف يمكننا التعاون معًا لتحقيق هدفك دون إفساد الأمر؟ هل يمكننا التشاور؟

– قم بجرد السبُل الإيجابية التي يمكنك بها تحييدُ طاقةِ الظل مع الاستفادة من رسالته، كالعودة إلى موضع التمركز، أو توكيد حدودك أمام شخص يتعداها، أو القيامِ بفعل إيجابيٍّ للاهتمام بالجسد [غالبًا ما تكون رسالة ظلِّ الإدمان تحوي عنصرًا له علاقة بالجسد]. وهكذا، بزيادة وعيِك بظلِّك الشخصي واحتضانه يمكنك المُضي قدمًا!

احتضان الظل الشخصي

ترى ماريون وودمان أن النقاءَ النفسيَّ على مستويين: النقاءَ الطبعي وهو حالة الصبيانيَّة الساذجة، وفيه يكون الشخصُ نقيًّا ليس لترفُّعه عن الدنس بل لعجزه أو لغفلته عنه. وبتطوير الفرد للوظيفة الوالديَّة الذاتية التي تتكفَّل بالرعاية والعناية للنفس، ينتقل من الطُّهر الفطري/ الطبعي إلى الطهر الاختياري.

تدريب
حكايتك الشخصية

أخبرتك وتمامًا كما في نداء الوحش[71] سيكون عليك أن تقصّ عليَّ الحكايةَ الرابعة؛ حكايتَك أنت. الحكاية التي لم تُكتب ولا رُويت بعد. كيف تشعر داخلَك **بالطفل الكامل** القدرات؛ كم مرَّة شعرتَ بهذا الثِّقل على كتفيك لكنك لا تجرُؤ على إنزاله وجردِ ما بداخله؟ وكيف تتصل مع **البطل الضائع**؛ وأن الأقدارَ تعاندك ولا تقدرك حقَّ قدرك؟ وكيف تشعر بحضور **دوريان جراي** داخلك؟ كم مرّةً شعرت أو اخترت الحفاظَ على ما تبقى من احترامك لنفسك واحترام الناس لك حتى ولو كنت ستفقد أغلى ما لديك؟ وكم مرة اخترت المحافظةَ على صورتك بتلطيخ لوحتك؟ اكتب خواطرك عن حالة السقوط، واكتب خطواتِك على طريق العودة؟

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

تدريب
احتضان الظل الشخصيّ

- حدد شخصًا تجدك منفعلًا به بشكل مُعطِّل. [قد يأخذ ذلك شكلَ نفور أو انجذاب].
- حدد أكثر صفةٍ أو سمة يتميز بها، ومتعلقة بحالةِ الانفعال هذه.
- هل أنت مستعدٌّ لاحتضان الظل هنا؟
- إن كنت مستعدًّا، أجبني:

هل تشعر بافتقاد هذه الصفة/ السمة داخلك؟

أو تعرضت لأذى في خبرةٍ سابقة من شخصٍ يحمل هذه الصفة؟

أو تشعر أنك لا تستطيع التحقق بها؟

- هل تدرك الآن أن انزعاجَك قادمٌ من الداخل أكثرَ مما هو في الخارج؟ أن ظلَّك يعمل في هذا الموقف؟
- إذا تبنيت هذه الصفة؟ مَن الرجل (المرأة) الذي ستكونه؟ ما الأحكام التي لديك؟ عليه؟
- من غيرك يصف هذا الرجل (هذه المرأة) بهذه الصفات؟ [مثال: الوالد/ الوالدة/ الشيخ/ الكاهن]
- هل تدرك الآن أن انزعاجك ليس من الشخص في ذاته؟
- إذا كنت تشعر بافتقادك لهذه الصفة:
- حدد خطوة واحدة عملية بسيطة يمكن -لشخص ما- اكتسابُ هذه الصفة من خلالها؟

فكّر ببساطة وتواضع.

[يمكنك البدء بمجرد تخيل نفسك متصلًا بهذه الصفة، وامكث لدقائق مع الصورة المُتخيَّلة]

- ما شعورُك الآن تجاه ذلك الشخص؟
- ما شعورك الشخصي الآن؟

تدريب
أنا؟ لا يمكن

أهدف في هذا التدريب إلى تمديدِ مساحة وعيك بظلك، من خلال هذا الجملة: «أنا؟ لا يمكن!». سيكون عليك في هذا التدريب تحديدُ السمات والصفات والسلوكيات السلبيةِ والإيجابية التي تراها في الآخرين وتشعر أنك ممتنعٌ عنها، أو أنها ممتنعة عليك، سواءٌ لكونها مخالفةً لمنظومة قيمك، أو لكونها مخالفة لصورتك عن نفسك، أو هويتك الشخصية الحالية.

١- حدد صفةً واحدة أو سلوكًا واحدًا تشعر أنه لا يمكنك فِعله.

٢- إن كان هذا السلوك مخالفًا لمنظومة قيمك، فخذ دقائقَ لاستكمال الجملة التالية:

ما المأزق الحياتيّ الذي قد تضطر إليه للقيام بذلك؟

من الشخص الذي قد يدفعك للقيام بذلك؟

هل يمكنك اختيارُ سلوك واحد واعٍ وعملي يضعك خطوةً أبعدَ من هذا السلوك أو تلك الصفة؟

٣- إن كان السلوكُ أو الصفة لا يخالف منظومةَ قيمك وإنما هو مخالف فقط لصورتك عن نفسك، فقم بتخيِّل نفسك وأنت تقوم به، وصِف ذلك في السطر التالي:

....

ما أكثرُ شيءٍ يخيفك لو قمتَ بذلك؟ ما الذي ستخاطر به؟

هل هذا التهديدُ يستحق أن تحدَّ إمكاناتك لصالحه؟

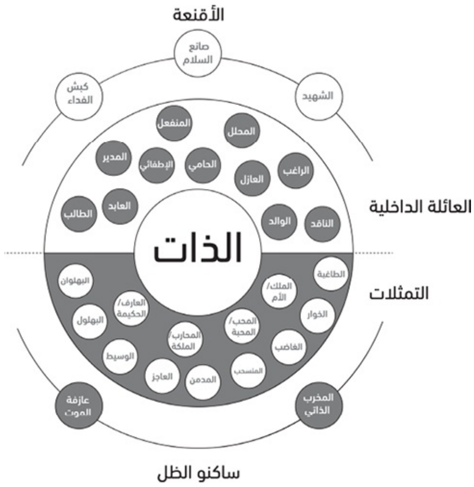
هل يمكنك القيامُ به في الواقع لمرةٍ واحدة؟ تواصل مع قدرتك وإرادتِك، وقم بذلك مرةً واحدة، ثم اكتب خواطرَك عن شعورك.

استدماج النفس

أعني باستدماجِ النفس استقرارَ المملكة الداخلية، بمعنى تناغمِ الوظيفية داخلَ التكوين النفسي؛ فنحن نعمل في الواقع من خلال الأنا، لكنّ الأنا المتجاوزة على اتصالٍ بالمملكة الداخلية، على اتصالٍ بحالاتِ الوعي (الأنفس الشخصية)، وبالظلِّ (التمثلات النفسية) وبالذاتِ في القلب. ولتقريب المفهومِ يمكنك تخيلُ طاولةِ الملك آرثر المستديرة التي يجلسُ فيها بين فرسانِه ومستشاريه.

هذه الطاولة المستديرة تقع الذاتُ في مركزها، ونسمّي البقاءَ في هذا الموضع بموضع السكينة؛ لأنك لا تحمل فيه طاقةَ أيِّ نفس شخصية ولا تمثُّلٍ نفسي، بل تشعر بالاتصال معهم جميعًا في حالةٍ من السكون والطُّمأنينة والتمكين. ونسمّيه موضع الشهود لأنه يمكنك من هذا الموضع ملاحظة مملكتك الداخلية ملاحظةً واعية.

ويمكننا القول إنه في كل موقف يكون لدى الأنا الفاعلة (متمثلة في الأنوات الفرعيَّة؛ الأنفس الشخصية/ العائلة الداخلية) سيناريوهان لتنفيذهما أحدهما يأتي من الخارج (متطلبات وتوقعات البيئة والمحيط والمجتمع) والآخر من الداخل (التمثلات النفسية أو مستشارو الأنا)، وتكون وظيفة الأنا الناضجة هي الإنصات الفاعل لكليهما واختيار ما تقتضيه الحكمة في كل موقف.



مخطط دمج النور والظل

هذه المرحلة هي الهدفُ النهائي للنُّضج النفسي، حيث يكون فيها الشخصُ على درجةٍ من النضج تسمح له بالانشغال بنفسه عن الناس، ولا يشعر فيها بحاجتِه لإثبات أيِّ شيء لأي أحد، بل ينتقل هدفُه الوجوديُّ إلى رفعِ درجة وظيفيته من خلالِ تناغم مملكته الداخلية، ويتمّ ذلك على عدة مراحل:

١- تمييز الأنا

بإدراكك من أنت في الحياة، ماذا تريد؟ وما موقفُك مما يحدث حولك؟ ماذا ترغب؟ وتدرك ما حدودك؟ ما قدراتك؟ ما مقدار استطاعتك؟ ما الذي يمكنك تقديمه لنفسك ولمن حولك وللحياة؟

ينبغي لك هنا أن تسترد خيوطك الشخصية، وتمسك بها لتوجيهِ مسارك في الحياة. ومن خلال ذلك يمكنك تطويرُ مقدرةٍ متزنة لإدراكِ الواقع، ووصف الحقائق، ثم تطوير المقدرة على الحُكم على الواقع واختيارِ ما يناسبك منه، واتخاذ خطواتِك الشخصيّة داخلَ هذا الواقع.

٢- الاتصال بالذات

تتسم الذاتُ بعدة صفات يمكننا الدخولُ إلى هذا الموضع المقدَّس داخلنا من خلال التحقّق الأصيل بهذه الصفاتِ والسمات، وهي: السكينة، والهدوء، الثقة، والوضوح، والتعاطف، والشجاعة، والفضول، والملاحظة، والإبداع، والمثابرة، والوضوح. بإمكانك الرجوع إلى «**تحديد موقعك من المركز**»[72] لتحقيق خطواتٍ عمليةٍ للبقاء في هذا الموضع.

تذكر أن الذاتَ هي موضع الروح، لذا كان من الجوهري تطويرُ علاقة روحية واعية بالمتجاوز؛ بالله والغيب والروحانيات. الروحانية هي البوابة الذهبية لتحصيلِ إمكاناتٍ غير محدودة، ومن هذا الاتصال الروحي تشعر أنك لم تعد وحدك داخل معاناتك، أنت متّصل بقوَّة غيرِ محدودة؛ تأوي إلى ركنٍ شديد!

٣- استدماج الأنفس الشخصية

أعني باستدماج الأنفس الشخصية الإنصاتَ للأصوات الداخلية، من يتحدث داخلك؟ من يجلس على كرسيّ القيادة؟ هل تشعر أنك تتصرف بوظيفةٍ محددة طوالَ الوقت أو بشكل غير واعٍ، أم بحسب ما تقتضيه الحكمة (الذات) في الموقف؟

والسؤال الجوهريُّ: هل تعمل هذه الأنفسُ الشخصية لصالحك بالاختيار الواعي الحكيم أم لصالح تمثُّلات الظل بمعزل عن وعيك واختيارك؟ هل النفسُ الراغبة داخلك تساعدك على تحقيقِ أهدافك أم تعمل لصالحِ تمثُّلٍ إدمانيّ؟ هل النفسُ المحللة داخلك تساعدك على حلِّ مشكلات حياتك أم تخدم الظلَّ المنسحبَ فتدفعك لتجنبِ الحلول الحقيقية من خلال السعي لحلٍّ كمالي؟

٤- استدماج التمثلات النفسية

تختلف التمثلاتُ النفسية عن الأنفس الشخصية بكونها لا تنتمي إلى حيّز الأنا؛ فهي فائقةُ القدرة وغيرُ مروَّضة؛ لأنها تفتح لك إمكاناتٍ غيرَ محدودة لا تدرك وجودَها داخلك من منظارِ الأنا المحدود. لكنها تهمس إليك أحيانًا بإشاراتٍ من خلال أحلام اليقظة أو الأحلام المناميَّة، وأحيانًا تطغى عليك وتتلبسك، فتشعر أنك مسيَّر بقوةٍ أخرى أقوى منك، وعادة ما تقول شيئًا مثل: «أقسم أنني لست من فعل ذلك! وكأنني فقط كنت أشاهد!» هل قلتَ ذلك من قبل؟

استدماج الظل يعني مصاحبتَه، والقيام بمحاورتِه ليكشف عما يحمله لنا من خلالِ التساؤل الفضولي؛ خاصة تجاه الهوامات؛ أحلام اليقظة والأحلام المَناميّة، بأن تسأل نفسك:

- ما الذي تود قوله لي؟
- ما الرسالة التي تحملها إليَّ هنا؟

وفي حالة التصالح واستدماج هذه التمثلات في حيز الوعي تصبح هذه التمثلات بمثابة مستشاري الملك، الذين يمدونه بالرأي والمشورة. وعادة ما تصبح مشورتهم ذات نفع لمن يحسن الإنصات لها؛ تقول وودمان: «كثيرًا ما يكون لاوعينا أكثرَ وعيًا بالحاضر منَّا»، وتضرب مثالًا بامرأة كانت على علاقة خارج الزواج تحاول الإبقاء عليها بجانب الزواج، وظلَّت تحلم بأنها تحمل بين يديها كلبًا [كرمزٍ للغريزة] يحتضر وهي تربت عليه وتحاول إنعاشه لكنه ينظر إليها ولا يستجيب، وبمجرَّد موته تحول

لطفل له هالة عظيمة [تمثُّلًا رمزيًّا للإبداع]. لقد كان هذا الكلب هو علاقتها غير الشرعية التي وجدت فيها غريزتها الجسدية، وبالفعل بعدما سمحت لنفسها باجتيازها وجدت نفسها تميل إلى الرسم، واكتشفت وجود هذه الموهبة لديها والتي لم تكن مدركة لها من قبل. ويحضرني كذلك أحلام الموت والبعث المتكررة لدى بعض عملائي كإشارة لإنهاء طورٍ حياتي وبداية آخر، أو مطالبة النفس بإنهاء أسلوب حياة لم يعد فعَّالًا.

٥- خلق توازن الأدوار الوظيفية

أعني بالأدوار الوظيفية مجموعة الأدوار التي يقوم بها الفرد في حياته الشخصية، والتي تشمل الأدوار المجتمعية (معلم – تلميذ – عالم - طبيب) والروحية (عابد) والأسريَّة (والد – ابن – أخ - زوج). وكثيرًا ما تضطرب الظاهرة الإنسانية نتيجة اضطراب هذه الأدوار في الخارج أو يكون اضطراب إحداها دالًّا على اضطراب الأخرى. ولذلك فمن خلال مراجعتك لأدوارك المجتمعية وتحقيق قدرٍ من الاتزان والتوازن بينها، والقيام بها بشكل واعٍ ومختار يمكنك الوصول لقدر أعلى من السلام الداخلي!

مفهوم السواء

يمكن فهم السواء من المنظور المطروح أنه اقتراب الأنا من الذات، بحيث يكون التباعد بين الاثنين مشيرًا إلى درجة الاضطراب مع التخلي تدريجيًّا عن الأقنعة.

النجاة داخل الظل

في مناقشتنا للظلِّ القديم تحدثنا عن اثنين من ساكني هذا الظل، وهما المخرِّب الذاتي وعازفة الموت. سأساعدك الآن في التعامل مع كليهما، من خلال الإنصات لصوتِ كلٍّ منهما، وتمييزِه. وتذكَّر أن هذا الإنصاتَ النفسيَّ مهارةٌ تحتاج للتطوير والممارسة، ومن خلال اليقظة والتأمُّل ستسمع لهذا الصوت داخلَك شيئًا فشيئًا، وتميِّزه عن صوتِ الذات الحكيمة في مركز مملكتك.

النجاة أمام المخرِّب الذاتي

تذكر أن هدفَ المخرِّب الذاتي هو تخريبُ المسعى، وتقويضُ خططك التي تهدف من خلالها لتطوير نفسك وتحقيقِ وظيفتك الوجودية، لكنه متنكِّر متسلل مخادع، ولذلك عليك التمهُّل في التعامل معه، وأن تتعلمَ كيف ترخي قبضتَه عليك، ومن خلال خبرتي الشخصيةِ وخبرتي المهنية مع المنتفعين فهناك سبُلٌ فارقة للتعامل عندما نشعر أننا في قبضةِ المخرب الذاتي، وهما[73]:

١- الانفصالُ الواعي:

ويسمح لنا التحققُ بتمثُّل البهلوان تحقيقَ الانفصال والحضور معًا، ما يمكننا وصفُه بالملاحظة الفاعلة، وذلك باستعمال الفكاهة والتندر لتخفيف قَبْضة الواقع[74]. وكذلك النظر إلى الواقع الصعب من موضع غير ملتحم به ولا منعزل عنه، فقط على مسافة تسمح له بالشهود والتفكُّر.

٢- استعمال الدرع الروحية:

يمكننا طلب المعونةِ هنا من الله، من خلال الدعاء، أو ترديد ذكر روحيٍّ تشعر معه بالسكينة، ومن المفيد جدًّا تذكُّر خبرةٍ روحية شعرت فيها بالسكينة والأمان أثناءَ القيام بها. قد تكون هذه الخبرةُ متمثلةً في زيارةٍ قمت بها للبيت الحرام، أو خبرةً شعرت بها في المحراب، ومن ثم تستشعر خروجك من قبضة المخرِّب الذاتي.

٣- الانتقال الآمن:

في كثير من العلاجات غيرِ التقليدية نتدرَّب على بناءِ هذا الملاذ الداخلي؛ مكان يمكنك الشعور فيه بالأمان والسكينة، واستحضاره ساعة الاكتئاب، قد يكون هذا المكانُ حقيقيًّا تواجدت فيه بالفعل، أو يمكنك تأسيسُه من خلال التخيُّل داخلَك، وتضع فيه ما شئت مما يشعرك بالسكينة والطمأنينة. ومن ثم تنتقل إليه بمساعدة التخيُّل عندما تشعر أنك في قبضة المخرِّب الذاتي.

والآن، حاور المخرِّبَ الذاتي وأنت متحرر من سُلطته عليك:

١- ما الصوت الذي تسمعه؟ (ربما تسمع داخلك صوتًا مثل: كيف تقبل نفسك هكذا؟ أنت عار على نفسك ومن حولك؟ هل تظن أن الله يقبلك؟ أنت مدنَّس؟ أنت لا شيء؟ لن تجدي من يحبك، لن تشعري بالرضا أبدًا.

أو تسمع صوتًا مثل: لماذا لا يمكنك إظهار نفسك؟ لماذا تسمح لفلان بالتفوُّق عليك؟ لا بد أن تظهر عيبَ فلان للناس وإلا ستسقط أنت! لا بد أن تقوم بشيء لإثبات أنك على حق؟

أو تسمع صوتًا مثل: لا يمكنك الاستغناء عن [شخص/ شيء]، لا أحد سيحبك فاقبلي به، زلةٌ واحدة لا تؤثر، أنت في داخلك ترغبين بذلك فلماذا تقاومين؟)

هل تسمع صوتًا مثل ذلك؟ اكتب خواطرك عنه:

٢- ما الذي يخبرك به عن نفسك؟ (ساقط – ضعيف – فاشلة - منبوذة).

٣- تذكر خبرةً واحدة على الأقل شعرت فيها بعكس ذلك، موقفًا واحدًا، أو شخصًا واحدًا شعرت فيه أو معه بغير ذلك.

٤- اذكر سلوكًا عمليًّا بسيطًا واحدًا لن يقوم هذا الشخص به (الساقط أو الفاشل أو الضعيف أو المنبوذ).

٥- حدد قدرًا ووقتًا للقيام به الآن، وأخبر شخصًا آخرَ بذلك للالتزام أمامه.

النجاة من عازفة الموت

على العكس من المخرِّب الذاتي الذي لا يُنصَح بمقابلته وجهًا لوجه إلا اضطرارًا؛ فمعزوفة الموت (الإدمانات) نحتاج إلى مواجهتها للتغلُّب عليها ومعرفة المنْفَذِ خلالها، لا حولها. وتذكر عبورَ أوديسيوس داخلَ حمى السايرن. وبفضل خبرتي الشخصية وخبرتي مع المنتفعين مرة أخرى، وجدت أن الحوارَ الداخلي -كذلك- هو من أكثرِ الأدوات مساعدةً عندما تشعر بمعزوفة الموت/ إلحاح الرغبة الإدمانية، ويحصل كالآتي:

١- هل أنا متواصلٌ مع جسمي الآن أم محبوس داخلَ رأسي أم خارج جسدي بالكليَّة؟

٢- إن كنت متصلًا بجسمي، فما أحاسيسي الجسدية؟

٣- إن لم أكن كذلك، ما الذي يمكنني القيام به للاتصال بجسمي؟ (التنفس العميق – الاسترخاء العضلي المتدرِّج – وضعية الرسوخ – أخذ حمام دافئ أو بارد - ...)

٤- والآن: ما الذي يريدني هذا الصوت القيام به؟ (رغباتي السلوكية).

٥- ما احتياجاتي العميقة؟ (التواصل – التقدير – الاعتبار - الرؤية).

٦- هل ستشبع هذه الرغبةُ تلك الاحتياجات بشكلٍ أصيل أم ستخدِّرها فقط؟

٧- كيف سأشعر حيال نفسي إذا ما فعَّلت هذه الرغبة؟

٨- كيف سأشعر حيال نفسي إذا ما توقفت عن التفعيل الآن؟

٩- ما الخطوة العملية البسيطة التي يمكنني القيام بها للتحرك خطوة واحدةً بعيدًا عن هذا الموضع؟

١٠- هل يمكنني مشاركة هذه الخطوة مع شخص آخر؟

الباب الثالث

اتزان النوع

في سعيك إلى التحقق النوعي -رجلًا أو امرأة- سيكون عليك تحديد موقفك من تمثلات النفسية وتحديدِ موقعِها من النضج، هل هي تمثلات صبيانية مثل: الطفل الملَكِيّ المدلل – أو الطفل اللقيط غير المنتمي – أو الطفل الضحية– أو الطفل الساذج – أو الطفل المتحاذق– أو الطفل المتلاعب؟ وكلها تمثُّلات ربما لعبتْ دورًا لصاحبها في مرحلةٍ ما، لكن وجودَها اليوم يعني تقزُّمك النفسي، وضرورةَ اتخاذ خطوات فاعلة للخروج نحو تمثلات راشدة متزنة. ما يعني اتخاذَ خيار واعٍ لتسليم هذه الهُوية الصبيانيةِ لتلقي هوية أكثرَ نفعًا لك.

الخروج من تمثلات الصبا إلى الرشد

أحدُ الأهداف النمائية التي ينبغي للفرد أن يسعى إليها هو اجتياز النفسية الصبيانية إلى النفسية الراشدة. وبالطبع، كلما كانت نفسيةُ الفرد متزنةً داخل تمثلات الصبا سيكون الاجتيازُ نحو الرشد أيسر، بمعنى عدم تلبُّسِه بأحد التمثلات الصبيانية التي ذكرتُها بالأعلى، بل يحيا حياةً طفولية وظيفية. إلا أن يُسْرَ انتقاله مع ذلك يُسرٌ نسبيٌّ؛ فالخروج من الصبيانية إلى الرشد تشبه الولادةَ الثانية. وهي رحلةٌ بطولة لازمة ولطالما شُبِّهت بالموت؛ موتُ الهوية الطِّفلية وولادة الهوية الناضجة. يدور أحدُ السياقات الفارقة في سلسلة هاري بوتر[75] بين دمبلدور وسنيب، وهما يتجادلان على ضرورة مواجهةِ الطفل هاري بوتر لعدوِّه في معركةٍ تبدو غيرَ متكافئة:

- دمبلدور: على الطفل أن يفعلها بنفسه.

- سنيب: وهل كنت ترعاه وتحميه كخنزيرٍ صغير حتى تحينَ ساعةُ ذبحه؟

- دمبلدور: في اللحظة المناسبة، على الصبيِّ أن يموت.

وجرى نفس السياق ولكن بصورةٍ أكثرَ واقعيةً في فيلم الغابة الزمرُّدية[76] حينما انتبه قائدُ القبيلة إلى اهتمامِ الصبيّ بفتاة، فقال: «على هذا الصبيّ أن يموت»، ثم قاده في طقس خاص للتخلي عن نفسية الصبي واحتضانِ نفسيةِ الرجلِ اليافع المتهيئ للزواج.

هذا الخروج ينبغي أن يتمّ بإشراف من الأفرادِ الأكبر سنًّا، إلا أنه لم يحظَ الكثيرون بهذه الفرصة، ولذا فقد يكون قدرُك أن تخوض هذه الرحلة وحدك، ويمر من خلال التحقق بثلاث وظائف مركزيّة وهي:

احتضان المسؤولية

إذا كانت هناك علامةٌ فارقة بين الصِّبيانية والرُّشد فهي احتضان المسؤولية، وإدراك تَبِعات الخيارات الشخصية وعدم التنصُّل منها. لا يشعر الراشدُ برهبة الالتزام، بل يتساءل عما يمكنه القيامُ به لصالح نفسه ولصالح المجموع، ويكون ملتزمًا تجاهَ نفسه والآخرين.

لا يحتمي الراشد خلفَ المبررات والأعذار، ولا يبحث عمن يمكنه لومه على حظِّه العاثر. إنه يدرك أن ما يدعوه البعضُ حظًّا هو في أغلب الأحيان خياراتٌ شخصيةٌ وتبعاتها. ولن يتغيَّر الواقعُ الشخصي طالما تشبَّث الفرد بالنفسية الصبيانية التي تبحث عن الوالد «بابا أو ماما» الذي سيتدخل لقلب الموقف لصالحه. ولا يدخل في نَوبات غضب صبيانية للتنصُّل من مسؤولياته وواجباته.

إعلان الحدود

بسهولة سوف ندرك أن هذه الوظيفة قائمةٌ على الوظيفة السابقة؛ فالفرد الذي يدرك أنه مسؤول عن خياراته وحياتِه سيهتم بإدارة حدود مملكته. يدرك الفرد أولًا حدودَه الشخصية ولا يفاوض عليها، يعلنها ويُلزم الآخرين بها. يقوم بما عليه ويحاسب نفسَه قبل الآخرين، ويقبل محاسبةَ الآخرين له، مُقرًّا هو على نفسه إن تعدَّى وينصف الآخرَ من نفسه، وينصِف نفسَه من الآخر متى اقتضتِ الحاجة.

وهناك فارق بين إعلانِ الحدود وترسيم المساحات؛ فإعلان الحدود هو بيان ما أقبله وما لا أقبله، وتشمل توضيحَ منظومةِ قيمي للآخر دون المفاوضة عليها. أما المساحاتُ الشخصية فيمكن فهمُها على كونها الأدوارَ العلاقاتية فما أسمح به لصاحبي لا أسمح به لزميلِ العمل، وحتى صاحبي يمكننا إعادةُ ترسيم المساحاتِ بيننا مع تطوّرِ العلاقة.

مراعاة الاتساق

يدرك الراشد معنى كلمته، ويقف على خطٍّ متصل بين ما يعتقده وما ينطق به وما يفعله. ويعني ذلك إدراكَه لمنظومة قيمه وتصرُّفَه طبقًا لها، بغضِّ النظر عن اتفاقِ الآخرين مع ذلك. لن تودَّ محالفةَ صديق متلوِّن، فخصم متسق خيرٌ من صديق متلوِّن. ولذلك ستكون هذه المهمَّةُ النمائية ضروريةً لتحقيق النضج النفسي، أن تكون صادقًا مع نفسِك ومن حولك.

إدارة تمثلات الرشد

بقي لك تحقيقُ إدارة التمثلات الراشدة وإبقاؤها في حالة الاتزان، بلا انتفاخٍ ولا خواء، ويشمل ذلك ضبطَ طاقة التمثلات. ولكن أهم من ذلك أن تتصل بضبط طاقة الظل النوعيٍ لتمتلئ بهويتك النوعية كرجلٍ أو امرأة.

إدراك حالة الظل

المهمة الأولى فيها هي تحديد موقعك، هل تميل إلى الانتفاخ أو الخواء؟ هل تشعر أنك متلبِّس بتمثُّلٍ بعينه؟ هل تشعر أن حياتَك (غير مستقرَّة). عادة ما يعني عدمُ الاستقرار حالةً من الاضطراب في التمثلات النوعية للفرد، ولذلك فقد تعتبر مدخلًا لهذه الرحلة البطولية، وإدراك موقعك فيها هو المحطة الأولى للانطلاق. وفي التدريب التالي «تنشيط التمثلات» سأساعدك على الانطلاق في هذه الرحلة.

إدارة الظل النوعي

كما ناقشنا من قبل، يعتبر الظل النوعي هو التمثيل النفسي للنوع الآخر، ويحمل صورتنا ومعتقدنا عنه، وكذلك توجهنا حياله، بل توقعنا منه تجاهنا. ولذلك يمكن لنا من خلال فهم وإنضاج الظل النوعي الخاص بنا (تمييزه ثم تجويزه) أن نفهم المزيد عن علاقتنا بالآخر النوعي، وكذلك أن ندرك المدخل الخاص بنا إليه.

ماذا يعني ذلك؟ الفتاة المتلبِّسة بظل نوعي ذكوري (أنيموس) قوي يمكنها بسهولة التواصل مع الرجال، ومعرفة مفتاح كل رجل وكيفية الوصول إليه ومنحه ما يرغبه، لكنها ولكونها متلبسة به وليست متصلة به عن وعي لا يمكنها استغلال ذلك لصالحها ونفعها، بل يشعر الرجل أنه في علاقة تحدٍّ لا تكامل، ويتم ذلك عن غير وعي وينتهي إلى علاقات استغلال لأحد الطرفين أو علاقات غير مشبعة على أقل الأحوال.

تدريب
استكشاف الظل النوعي

يمكن لنا استكشاف الظل النوعي الخاص بنا عن طريق جرد علاقتنا بالوالد من الجنس الآخر، وعلاقة الوالد من الجنس الآخر مع الآخر النوعي الخاص به [علاقة الوالد مع النساء مثلًا]، وكذلك علاقة الوالد من نفس الجنس مع الآخر النوعي له. بمعنى آخر جلب القوانين غير المعلنة والأعراف المنطوقة التي تحكم التعامل بين الجنسين في بيئة النشأة.

١- كيف كانت صورتك في عين والدك من الجنس الآخر؟ «المفضل – المُهمَل – المَحمِي»

....

....

....

٢- كيف تعامل والدك من نفس نوعك مع الجنس الآخر؟ وما الذي علمك إياه عنه؟ وما الذي تعلمته أنت من ذلك؟

....

....

....

٣- كيف تعامل والدك من الجنس الآخر مع نفس جنسك؟ وكيف استقبلت ذلك؟ وما الذي تعلمته منه؟

....

....

....

٤- كيف تعودت توقُّع المعاملة من الجنس الآخر؟ وكيف تعودت الاستجابة لذلك؟

....

....

....

٥- ما الأدوار والحقوق الخاصة بتعامل الجنسين معًا؟

....

....

....

٦- ما المعنى الذي يمثله لك كونك تنتمي إلى نوعك (رجل أو امرأة)؟

....

....

....

٧- هل تشعر أنك تتعامل مع الجنس الآخر بحرية أم بأجندة ما، لتحقيق هدف آخر غير التواصل والاتصال؟

....

....

....

تنشيط التمثلات

أعني بتنشيط التمثلات تحقيق قدر متزن من الاتصال مع طاقات كل تمثُّل، من خلال التحقق بصفات وسمات هذا التمثُّل.

تمثل الاتصال:

تمثل الاتصال هو تمثل حسِّي رغائبي، ولذلك عند تنشيط تمثل الاتصال سيكون عليك الاتصال مع مشاعرك، واكتساب القدرة على إدراكها وتسميتها والتعبير عنها، ويمكنك الرجوع لبند الاتصال من زاد المسير[77]، وكذلك ممارسة اليقظة في الأنشطة الحياتية للاتصال مع الروائح والملمس والألحان والألوان من حولك. اقض وقتًا في الطبيعة، وتجول بيقظة في المحيط حولك، تواصل بحميمية صادقة مع شريك حياتك. مارس الحميمية غير الجنسية وجهز موعدًا لزوجتك أو زوجك استمتعا فيه بالقرب من بعضكما البعض.

تمثل الإدارة:

تذكر أن تمثل الإدارة هو تمثل الفعل والحركة والفعالية، وهنا سيكون عليك القيام بفعل ما بشجاعة؛ فعل عملي وبسيط كنت تتحاشى القيام به. ألزم نفسك بمهام للقيام بها وأطلع غيرك على ذلك والتزم أمامه. تدرب على مهارات الضبط الذاتي وتحديد الأهداف اليقظة[78]. اشترك في نادٍ للتدريب البدني أو اشترك في رياضة بدنية، أو التزم بحمية غذائيَّة صحية ومتوازنة. تعلم مهارات الادخار والتطوير. تدرَّب على توكيد الذات وإعلان الحدود وتوكيدها.

تمثل المعرفة:

يضعك تمثل المعرفة على اتصال مع قوتك الداخلية، ولتنشيطه سيكون عليك ممارسة العبادات بقلب حاضر ويقظ، وممارسة التأمُّل، وتحديد نطاقات اهتمامك وتوسيع دائرة معرفتك وخبرتك بها، وقم بالبحث عن مرشد وموجِّه لك، وكذلك قم بإرشاد الآخرين وتعليمهم ما لديك من الحكمة، بتواضع وتجرُّد.

تمثل الإرادة:

يظهر تمثل الإرادة في التحديات والصعاب، ولتنشيطه سيكون عليك تحديد منظومة قيمك[79]، ومصادر دعمك التي يمكنك الركون إليها لخدمة أهدافك البعيدة والقريبة، وقم بوضع خطة لحياتك؛ ارسم مستقبلك. وكذلك سيكون عليك مغادرة المنزل؛ وقد يعني ذلك بالنسبة للرجل الفطام عن أمِّه، وبالنسبة للمرأة التخلي عن تأليهها للوالد. تذكر أن شرف الملك هو ما يحمي المملكة ولذلك حافظ على نزاهتك واتساقك، واحتفظ بكيانك أمام مغريات السلطة والشهوة والمال والجاه.

تدريب
تنشيط التمثلات

سيكون عليك أولًا تحديدُ الصعوبة الحياتية التي تقابلها، ومن ثم تحديد أي تمثلاتك تحتاج. ويعني ذلك الدخول –أولًا– إلى طاقة تمثُّل الملك ثم التحقق بالتمثل المطلوب:

١– اذكر موقفًا أو أكثر شعرت فيه بحضور طاقة الملك.

....

....

٢– ما الصفات التي تستشعرها في طاقتك المَلَكية؟

....

....

٣– استشعر هذه الصفات الآن وتنفس بها ومنها.

....

....

٤– من طاقة الملك، ما التمثل الذي تحتاجه في هذا التحدي؟

....

....

٥– ما أقربُ خطوة عملية تنشِّط هذا التمثل؟

....

....

تدريب
اقتناء الذهب

حدد صفةً واحدة وسلوكًا واحدًا لكلٍّ تمثل نوعي، ثم حدد سلوكًا بسيطًا أو أكثر يمكن ممارسةُ طاقة هذا التمثُّل من خلاله. تذكر أنه لا يوجد صفةٌ لا تقوم بها المرأة، ولا صفة لا يقوم بها الرجل، ولكن ظهورَها يتخذ طاقة نوعية مختلفة من كلٍّ منهما. يُفضَّل ممارسة هذا التدريب بشكل أسبوعي.

تمثُّل الانفعال [مثال: التواصل/ الاهتمام/ التعاطف/ الحب/ الحميمية]

الصفة: ....

السلوك: ....

تمثل المعرفة. [مثال: الفضول/ طلب العلم/ التحليل/ المهارة الذهنية/ الروحانية]

الصفة: ....

السلوك: ....

تمثُّل القدرة: [مثال: الإدارة/ التجرد/ التضحية/ المبادرة/ الإنجاز/ المثابرة/ العزم/ الحسم/ الوضوح/ المهارة الجسدية]

الصفة: ....

السلوك: ....

تمثل الإرادة: [مثال: التوجيه/ الاتزان/ القيادة/ التفويض/ التوكيد/ المباركة/ التضحية/ الرعاية/ العناية]

الصفة: ....

السلوك: ....

لديك الآن ٤ سلوكيات للقيام بها خلال هذا الأسبوع، اختر شخصًا آمنًا والتزم بالوفاء أمامه.

- هل قمت بإخباره بالتزامك أمامه؟ وحددت موعدَ المحاسبة؟

....

....

- صف شعورك الآن.

....

....

الباب الرابع
تشافي الروح

في حالة صمتك

يمكنك أن تصرخ

فتُسمَع في السماء

أيمكن أن يكون الحنينُ والشوق إلى الله هو شغفًا نابعًا في أعماق طبيعتنا البشرية وأشدِّ غرائزنا وظُلماتنا؟ شغف لا يدَ للعالم الخارجي فيه، ولا سلطان له عليه، ربما أعمق وأشد من توقنا وانفعالنا بالحب لأيِّ مخلوق!

كارل يونج

ما حدثونا عنه لا يُنالُ بالسعي؛ إنما يناله الساعون.

أبو يزيد البسطامي

أرى الشفاءَ الحقيقيَّ من منظور شمولي متكامل، لا يمكن فيه استبعادُ مكوِّن من مكونات الظاهرة الإنسانية لمن أراد تحقيق التعافي الحقيقي. وفيما يلي سأسرد بعضَ الأدواتِ التي وجدتها نافعةً على المستوى الشخصي والمهني، ويستلزم العلاج الروحي كغيره من العلاجات المهنية إتمامَه بطلبٍ وإذن من المنتفع ولا ينبغي أن يُمليها المعالجُ عليه، وهو نوعٌ من العلاج المتحسِّس لمرجعية المنتفع. كثيرًا ما قمت بذلك مع منتفعين من المسلمين والمسيحيين على حدٍّ سواء، لذلك أود أن تقرأ هذا الفصلَ بانفتاح لا بتحيُّز ولا بتوجُّس؛ افتح عينَ قلبك لترى.

اليقظة الروحية

الروحانية هي المرجُ الفسيح خلفَ أشواك الأحكام والانحصار في الذات والمكابرة والمعاندة. واليقظةُ هي الوعي المكتمل، والحضورُ الخصب لما هو متاح أو موجود في اللحظة، من خلالِ الاتصال بالعين الشاهدة، وفعل ما يُجدي بفعالية. بسبب هذا وبممارسة اليقظة تدخلُ إلى عالم الروحانية الفسيح. إن ممارسة اليقظة الروحية هي الانتقالُ عن العالم الماديّ حيث لا مكان ولا زمان، في خبرةٍ محضة للحال الروحي. أن تختبر الأشياءَ كأنك تراها للمرة الأولى والأخيرة، تقول ماريون وودمان: «إنك لو نظرت إلى زهرة اللوتس كأنها آخرَ مرة تنظر إليها فلن تتمالكَ نفسك من البكاء، كيف صنعها الخالق بهذا الإبداع؟!»

كسر الإنكار

هذا الوعي مؤلم جدًّا؛ لم يكن بمقدوري الإنصاتُ للشكوك التي جالت حول شيخي؛ فهو معلمي وقدوتي في نهاية الأمر. كيف يمكنني التصديقُ أنني سلمت روحي ليد غير أمينة؟! لكنني الآن غاضبٌ جدًّا، حتى إنني يصعب عليَّ تصديق إمكانية تجاوز الأمر.

أحد الناجين من الأذى الروحي

تساعدك اليقظة للهُنا والآن على كسرِ الإنكار الروحي لتتحسس حقائق الواقع. مع أن إدراك حقائقِ الغفلة الروحية (أو غياب اليقظة) ليس بالأمر اليسير، وإدراكَ حالة التديُّن المضطربِ أصعب! يجب التنبه بأنه لا يلزم من الاستبصار بالأذى هجرُ الوسَطِ الذي تنتمي إليه، بل يكفي مغادرةُ الأذى بنفســـك وروحـــك، لكنّ السؤال هنا هو: لماذا يصعب الاستبصارُ بالأذى الروحيّ؟ إليك أربعة أسباب مع إرشادات لتجاوزها:

١- الاستثمار الروحي

عادة ما يستغرق الأمرُ سنواتٍ من التبعية قبل استبصارِ الفرد طبيعةَ الأذى الذي يختبره، لربما يجد صعوبةَ الإقرارِ بخيبة المسعى؛ لكونها لا تهدد فقط قدرتَك في الحُكم على الأمور، بل الجُهد والولاء الذي منحته! لكنّ ما يعينك هو أن الاستبصارَ يلزمه التفعيل ليستمر، وأن النورَ الذي تبصره خارجَ النفق يستحقُّ الجهد الذي تبذله في السعي إليه.

٢- الاشتباكُ الروحي

يعاني الأفراد في البيئاتِ المُسيئة روحيًّا من خلط الانتماء الديني بالانتماء للدين، والتبعية الروحية لشخصٍ أو جماعة بالروحانية. وعليه، يشعرون أن تحرّرَهم من هذه الرابطة يعني تخلّيَهم عن ارتباطهم الديني. وما يعينك هو تجديد علاقتك المباشرة بالله، ومعرفته معرفةً متمايزة واختبارَ حضوره في حياتك.

٣- الاشتباك النرجسي

في انتمائنا الروحي نحن نندمج لا على المستوى الخارجي فقط، بل نندمج داخلنا مع هذا المصدر بصفته شخصًا أو جماعة أو منهجًا؛ حتى يصبح ألم الانفصال كألم الفطام! ويساويه قرارُنا بالتخلي عن الربح النفسي وربما المادي والمعنوي الذي تلقيناه بانتمائنا لهذا الوسط، وعلاقة الأذى الروحي هي علاقة مشتبكة بين التابع والمتبوع، تمامًا كالعلاقات المؤذية، التي يتطلب كسرها جهدًا حقيقيًّا.

- العقوبات الروحية

أعني بالعقوبات الروحيّة الأذى الذي يطال المتعافيَ من بيئاتِ الإساءة الروحية من بعضِ أفرادِ هذه الأوساط، والذي أحيانًا ما يكون التواطؤ من قادتها. وتشمل هذه العقوباتُ الإيذاءَ النفسي والتتبع، وقد تصل إلى الإيذاء الجسديِّ، وهي ليست في السياقاتِ الأدبيّة والأفلام فقط، بل هي واقعٌ في حياة الكثيرين. وما يعينك هنا هو تذكُّر أن ظهورَ هذه العقوبات هو سبب أدعى للانفصال، بل يمنحك دافعًا أقوى للمُضي قدمًا.

العودة أم الانتقال؟

لا أظن أن كلمةَ «العودة إلى الإيمان» هي تعبيرٌ دقيق عن الشفاء الروحي؛ لأن الإيمانَ ليس موضعًا لنعود إليه، بل موقفًا نتخذه[80]، نقطة زمكانية ننتقل إليها، هي جوارك دائمًا لكنك لا تختبرها إلا باختيارها عن وعي لا عن تلقٍّ، واحتضانها بتسليم لا استسلام. الخبر السارّ هنا أنّه بقبولنا للواقع المؤلم

في بيئاتنا الروحيةِ نتصالح مع ظلِّنا الشخصي، ومن ثم يمكننا رؤيةُ هؤلاء الشيوخ والقادة الدينيين من منظورٍ إنساني منصف، إنسان له زلاتُه وتحديّاته وإخفاقاته. وعلى إثره يمكننا معاودة الاتصال الواعي مع بيئات روحية، قد تكون نفسَها لكن من موضعٍ مختلف، أو بيئات روحية جديدة بالكليَّة.

لا بد من تفعيل التمثلات الروحية الأربعة داخلنا (التشكلات الروحية للتمثلات النفسية)، وتحقيق درجةٍ كافية من مكونات الإيمان الأربعة (الذهني والسلوكي والوجداني والروحي) لاختبار جودةِ الإيمان الذي ننشده.

الإيمان داخل جماعة

أرجو ألا يُفهم من كلامي أنني أدعوك إلى الانفصالِ عن وسطك الديني أو جماعتك الدينية؛ فلا يمكن إنكارُ ما يحققه الإيمان داخلَ جماعة من إشباعٍ لاحتياج الانتماء، وتشجيعه له على الممارسة الروحية. لكن عليك الانتباه أن المجموعَ أشدّ غفلة عن الظل من الفرد، وأن تتنبهَ لحضور الظلِّ الجمعي داخل الفريق. لكيلا تنسى أن طبيعة عمل الظل هي النسيانُ وإعادة التذكُّر والجهد الواعي المستمر.

مبادئ التعافي الروحي

سأعرض عليك بعضَ المبادئ التي تعينك على اتخاذِ خطواتٍ فاعلة في تحقيق التعافي الروحي، ومعالجة الإساءات الروحية وآثارها.

١- كسر الإنكار

تحدثت في الأسطرِ السابقة عن معنى كسر الإنكار الروحي، والتحديات التي تواجهها فيه، وهنا سأتعرَّض فقط لنطاقاتِ الإنكار التي ستكون بحاجة إلى اجتيازها.

- إدراك النمط

هذه الخطوة الأولى الجوهريّة لكسر الإنكار، بجوابك عن سؤال: هل هناك نمط مضطربٌ في بيئتك الروحية؟ هل هناك شكل اضطراب واضح؟ هل هناك نبرة غير روحية في بيئتك الروحية؟ هل هناك شعورٌ ما بأن الأمورَ لا تسير على ما يرام؟ بأن شيئًا ما ليس في موضعه؟

- إدراك الأثر

عادة ما يتخذ الأفرادُ في البيئات المضطربة روحيًّا توجهًا من ثلاثة، وهي: التماهي، أو العداء، أو الفتور. وقد قسَّمتُها بحسب هورناي (مع – ضد - عن) والثلاثة توجهاتٌ نفسية نتخذها في البيئة غير المرحِّبة. التماهي مع الأذى وممارسة حالةٍ من الطواعية الروحية وتمرير الأذى، أو اتخاذ موقفٍ عدائي من هذه البيئة وكلِّ ما يقاربها، أو اختبار حالة من الفتور والانقطاع الروحي وضعف القدرة على الاتصالِ حتى مع وجود الرغبة.

- خلع القناع الروحي

تذكَّر ما تحدثنا به عن إدراك وخَلْع الأقنعة النفسيَّة، وهنا سيكون عليك خلعُ الأقنعة الروحيَّة. ربما تُعرّفُ بكونك الأخ الأكبر، أو الشيخ، أو الخادمَ التقي. فيتحتم عليك تسليمُ هذه الأقنعة، وأن تحيا من القلب إنسانًا عاديًّا.

٢- الجرد الروحي:

- جردُ الإساءات الروحية.

في هذه الخطوة ستتعقب تاريخَك الشخصي وتتتبَّعَ الإساءاتِ الروحية على طوله، والتي تناولناها في السقوطِ الروحي، وكتابة خواطرك الشخصية عنها.

- جردُ المعتقدات المعطِّلة روحيًّا

تتبع هذه المعتقداتُ نفسَ البِنية والتأثير للمعتقدات المعطِّلة نفسيًّا، وتذكيرًا لك؛ أعني بالمعتقدات الراسخة تلك العناوينَ الشخصية واللافتات التي أضعها عميقًا داخلي. إليك بعض المعتقدات المعطلة روحيًّا: الله يكرهني، الله يريد عقابي، الرجالُ أفضل عند الله من النساء، الحياةُ سجن روحي، الضعفاءُ يحبهم الله، ويمكنك أن تستكمل القائمة.

- جرد طرق التكيف الروحي غير الفعّالة

بناءً على معتقداتنا الراسخة نقوم باتخاذ طرقِ تكيّفٍ لمعايشة هذه الروحانية المؤطَّرة بهذه المعتقدات. فإن كنت أعتقدُ بأنه يكرهني فغالبًا ما أَميل إما إلى الإفراط في التعبُّد المدفوع بجلد الذات والشعورِ المزمن بالذنب، أو إلى إسقاطِ الأمر برمَّته! لأنَّ الجهد لن يُجدي بأيٍّ حال...

٣- اختبار النوح الروحي

أعني بالنوح معايشةَ ألم الفقد من داخلِ الأنا الناضجة (المتمايزة)، دون الانهيار داخلَ النُّواح الطفولي، ما يمكننا وصفُه بالحزن الأصيل. أن تسمح لنفسك بالحزن والبكاء على «السنوات التي أكلها الجراد». وتذكر أن النوح خطوةٌ جوهرية في التعافي لا يمكن تخطّيها بمجرد المضي قدمًا؛ لأن النوح يساوي تنظيفَ الجُرح بما يساعدك على إغلاق هذا الملف للأبد.

٤- التصديق في المرج الفسيح خارجَ الأشواك

أُدرك كيف كان الأمر، وكيف عانيتُ اختبارَ الأذى في موضع الشفاء! مع ذلك أدرك أنه ليس عليك أن تختبر هذا الواقعَ للأبد، وأن هناك واقعًا آخرَ يمكنك تحقيقه. تذكر أن الروحانيةَ ليست اتصالًا مع شيءٍ في الخارج، بل اتصال مع المركز الذي في عُمق تكوينك، ومنه تجد بابَك إلى السماء!

٥- التدرُّج

لا يوجد في التعافي طُرُقٌ مختصرة، فما بالك بالروحانية التي هي غايةُ السكون والسكينة؟ دعِ النور يتسرَّب رويدًا إلى داخلك، ولدهشتك سيدخل من الشقوق المؤلمة نفسِها. خذ الطريقَ برفق، وتذكر أن رغبةَ النمو المتسارع هي الفخُّ الذي يقودك إلى البيئة المسيئة من بابٍ آخر، أو وسطٍ آخر.

٦- تعلُّم الإنصات

يقول الله عن نفسه ﴿يدعوكم ليغفر لكم﴾؛ فتعلَّم الإنصاتَ داخلك، تدرَّب على قراءةِ الرسائل، واطلب من الله المعونة. هذا هو جوهر الروحانية، أن تستشعر حضورَ الله معك في العبادة، صحبتَه لك في الطريق. وهذا لا يحدث بين يومٍ وليلة، بل هو حصيلةُ التواصل الصادق بينَك وبين الله.

٧- معرفة الله في الداخل

يروى أن اللهَ قال لداوود: «يا داوود طهّر بيتي لأجِل فيه» فقال داوود: يا رب وأي بيتٍ يسعك، والسماوات لا تسع عرشَك؟ فقال: «طهّر قلبك فهو بيت الرب». وهذا هو هدفُ جهدِ معالجة الظل الروحي، أن تطهّر الطريق التي تسير عليها إلى الله، وأن تتعهدَ حياتك النفسية والروحية بالمتابعة والمعالجة يومًا بيوم.

٨- معرفة الله كآخر

واحدة من أهم سمات التديُّن الطفوليّ النرجسي هي عدم القدرة على معاملة الله كآخر غيرِ متحدٍ بك، ولذلك فتحدّي النضج الروحي هو تحقيق الانفصالِ مع الاتصال في الوقت نفسه. معرفةُ الله بإلهٍ مفارقٍ لكيانك الإنساني؛ المعرفة التي تعينك على الدخول في علاقةٍ حقيقية معه -سبحانه- بشكل واقعي متجاوز لهوامات الطفولة، وخيالاتِ الإسقاطات النفسية.

٩- الصّفح الروحي

دع هذه الخطوة لتأتي رويدًا، ولا تتعجلها؛ فالكثيرون ممن قابلتهم ويظن أنه قام بها وتخطى الإساءة لم يكن إلا قد أغلق ملفَّها وطوى صفحتها، لكنها تعمل فيه ومن خلاله من الظل! دع الرحلة هي التي تكشف لك أن الذين تسببوا في الأذى الروحي عادةً ما يكونون في حالة عمى عن مفهوم الأذى الروحي في أصله. وكذلك معرفتك بأن العلاقةَ المسيئة روحيًّا هي علاقة اشترك طرفاها بقدرٍ ما في إنشائها واستمرارها مدة بقائها. وهذا ما يساعدك على رؤية النفس والآخر بشكلٍ متراحم في إطار إنساني بسيط.

الروحانية المتجاوزة

يعينك التعافي الروحي على اختبارِ الروحانية كخبرة متجاوزة لمجرد التديُّن الذي نشترك فيه مع المتدينين بنفس الدين؛ ولذلك لا يمكنك معايشةُ الروحانية على خُطى أحدهم؛ لأن الروحانيةَ خبرةٌ شخصية للغاية. وفي هذا الصدد يقول المزني عن أبي بكر: «ما سبقهم أبو بكر بكثيرِ صومٍ ولا كثير صلاة وإنما بما وقر في قلبه»

هذه الروحانية ممارسةٌ يقِظة؛ فهي ليست حالةً ولا سَكْرة أو نشوة تراود الشخصَ الروحاني، بل هي ممارسةٌ واعية ويقظة تنتقل بالفردِ إلى مساحةٍ حيث لا مجال لقوانين الزمان والمكان.

استرداد الإيمان[81]

فقط من خلال ارتداء نظارة السواء النفسيّ

يمكننا شفاءُ الروح المجروحة.

كوني زوايج

بالنسبة للذين اختبروا الأذى الروحي هناك فرصةٌ حقيقية لخوض رحلة بطولة من نوع خاص لتحصيل كنز روحي، وبعد نضجهم واجتيازهم لهذه الأزمة يخالطون العالمَ والناس ليس من منظورٍ خيالي وإنما من منظور إنساني واقعي، أكثرَ روحانيةً وأصالة. في كتابها: «مقابلة الظل الروحيMeeting the shadow of spirituality» تسرد كوني زوايج خطواتِ التعافي الروحي في مجموعةٍ مستردات. لكن هذه المستردات تحتاج أولًا إلى «**أنا وظيفية**» يمكنها القيامُ بالأمر، وكذلك إلى معالجة جذور التدين الاضطرابي التي ذكرتها سابقًا.

١- استرداد العلاقة الروحية

﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ تَدۡعُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ عِبَادٌ أَمۡثَالُكُمۡۖ﴾ **[الأعراف:١٩٤]**

حين يتهيأ التابع، على المتبوع أن يرحل.

جريجوري بوجارت

يميل الأتباع إلى إسقاطِ صورة الكمال الإلهي على القائد الروحي، هذه الصورة الإلهية هي «إيماجو داي Imago Die أو صورة الرب»؛ فهو سعيٌ بدائي إلى استحضار الله في شكلِ قائد متبوع، هذا الإسقاطُ استفاد منه الفريقان؛ التابع والمتبوع، ولكن تضرّر منه الإيمان. ونعني باسترداد الإسقاط الروحي اختيار التمايز الروحي عن المتبوع، ورؤيته إنسانًا ناقصًا له جهود مشكورة.

تكون العلاقة المضطربة مع الوالدين في الطفولة هي الجذرَ الرئيسَ في هذا الارتباط المضطرب بين التابع والمتبوع، لذلك فالحل ابتداء باختبار النوح على الوالديّة المفقودة، وعدم السعي لتحقيقها من خلالِ القادة الدينيّين. يمكن للكثيرين القيام باسترداد هذا الإسقاط مع بقائهم أوفياء وعلى علاقة طيبة بالقائد ذاتِه، لكن بالنسبة إلى البعض الآخر يعني ذلك الانفصالَ كلية عن القائد أو جماعته. في الغالب يتبع ذلك شعورٌ بالفقد والتشوش وتطفو آلام وذكريات الطفولة مجددًا إلى السطح؛ لأن هذه العلاقةَ لم تكن سوى محاولةٍ لمداواتها.

٢- استرداد القَبَسِ الروحي

ليست ضعفاتنا هي ما ترهبنا، ما نخشاه حقًّا هو ألا نكونَ بالضعف الذي ظنناه!

نيلسون مانديللا

ونقصد باسترداد القبس الروحي الانفصالَ الروحي عن القائد الديني، والتوقف عن اختبار العلاقة مع الله في ظلِّ العلاقة مع المتبوع الديني، ومن ثم اختبار العلاقةِ المباشرة مع الله لا بوساطة هذا القائد. التحدي هو أننا نخشى الإقرارَ -حتى لأنفسنا- أننا أيضًا على صورةِ الله، لما يتبع هذا التشريف من تكليفٍ ومسؤولية.

تدرَّب على رفع يدك إلى الله مباشرة، أن تكلمه بلسانك أنتَ لا بلسان شيخك، وأن تحدِّثه عن همومك وآلامك، عن همومك المادية والروحية والنفسية. احتضن صحبةَ الله لك، وارفع بها رأسك وتقبل مسؤوليتَها كذلك.

٣- استرداد المَلَكة النقدية

﴿قُلۡ إِنَّمَآ أَعِظُكُم بِوَٰحِدَةٍۖ أَن تَقُومُواْ لِلَّهِ مَثۡنَىٰ وَفُرَٰدَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُواْۚ﴾ [سبأ: ٤٦]

أخشى أن الله لن يسألني لماذا لم تصبح موسى النبي، بل لماذا لم تكن زوسيا.

الحبر زوسيا

يجد بعضُ الأتباع أنفسَهم بين خيارين؛ الحفاظ على ملكتهم النقدية والتساؤل حيالَ ما يُريبهم أو لا يستسيغونه؛ أو الحفاظ على الإيمان، وعادة ما يُضحّى بالسؤال! لكنّ السؤال لا يُلقى في الخارج بل يغوص إلى الظل مترقبًا الفرصةَ المواتية للهجوم وبالتأكيد سيهجم بشكلٍ أكثر ضراوة. من الغريب جدًّا أن تجد ذلك في ديانة تعرِض أول سورة في كتابها تساؤلاتِ الله عن حكمته في الخلق!

عند خضوعنا للسلطة الفكرية للغير، وإسقاطِنا وَهْمَ الصوابية عليهم؛ فإن ما يبقى لنا هو الخطأ والخزي. إن هؤلاء لا يرشدون الأتباع لتكوين الملكةِ النقدية وإعمالِها فيهم أولًا، بل يرشدونهم برؤيتهم الشخصية عن الحقيقة. وبلا شك، رؤيتهم أدقّ وأحكم من غيرها! لا عجب بعده أن تجد هؤلاء القادة المتبوعين يصفون لك الطريقةَ المثلى للمطعم والملبس والمسكن بل العلاقة الخاصة، ليس بدليلٍ متجاوز لهم وتوجيه موضوعي يتجاوز اختياراتهم الشخصية، بل بفَهمهم الشخصيّ لهذا الدليل إن كان ثمّة دليل.

تقول زوايج: «أدركت بنقدي للتوجه الذي كان يدعوني للتسامي فوق العلاقات الفانية أن إذعاني لفكرة عدمِ التعلق بالأشخاص والتعلقِ فقط بالروح كان نابعًا من ميلي النفسيِّ للعزلة والانزواء، والذي وجد في هذا التوجيه الديني مرتعًا خصبًا».

٤- استرداد الأصالة الوجدانية

بعد سنواتٍ من الكمالية الروحية؛ الآن أختبرُ الإنسانية من منظور مختلف؛ بهشاشةِ نفسي دون درع أو قناع، والتماسِ روحي لخُطاها في الطريق دون يقين زائف، كإنسانٍ حقيقي ذي معاناةٍ حقيقية.

مارك ماتوسك

بعد وفاة والدته وصديقه بمرضٍ عضال

في دوائر التدين الزائف هناك مشاعرُ مقبولٌ اختبارُها والشعور بها، وأخرى ممنوعةٌ ومحرمة؛ فيمكنك الشعورُ بالرضا لكن لا تشعر بالعتب الروحي، وتشعر بالارتياحِ للآخر لكن لا تشعر بالانجذاب والرغبة. مشاعر كالغيرة والنوح والحزن كثيرًا ما تُرى كمشاعرَ سيئةٍ لا ينبغي أن يختبرها المؤمنُ الحق. من خلال هذا التوجه يتنفس الفردُ نسيم الحياة من ثُقبٍ ضيق.

في تعافيك، أنت بحاجة إلى استرداد كاملِ طيفِ المشاعر الإنسانية، أن تشعر بما تشعر به، طالما أنك تضبط سلوكَك بمنظومة قيمك الروحية. لتسمح لمشاعرك بأن تنساب وتنصت لما لديها لتقوله؛ فجميعُ مشاعرنا تعمل لصالحنا، وفقط حين ندفنها أو نقيّدها تنحرف عن مسارِها.

٥- استرداد الجسد

«إن لجسدك عليك حقًّا»[82]

[حديث شريف]

كانت تلك المنتفعةُ تشعر بالارتياح الذهني لدى جلوسها بين يديْ ذاك القائد الديني، لكنّ نبضاتِ قلبها كانت تتسارع ويعرق جبينُها عادة في حضوره، وهذا ما قد فسّرته بهيبتها لجلال هذا المتبوع. ثم بعدما علمت بإغوائه لإحدى الزميلات، أدركت أن جسدَها كان يجاهدُ للتواصل معها، لكنها لم تكن تدرك لغتَه، أو لقد لُقّنت أن تصُم آذانَها عنه.

كوني زوايج

بدلًا من إدارةِ الجسد واحتياجاته ورغباته تنتشر في المجتمعات المضطربة روحيًّا ثقافةُ رفض الجسد وازدرائه لأجل تحقيق الفضيلة الروحية. ولا يخفى ما ينتج من هذا في الكثير من الحالات من معايشةِ حياة مزدوجة بينَ النور والظل، ومن الحال التي تؤول إليها النفس في المجموع وحالها بمفردها. تقول زوايج: «في مجتمعي الديني لطالما اعتدت سماع رسائلَ سلبية عن الجنسانية، وعن ضرورة تحقيق التقشُّف الجنسي والاستغناء عن رغبات الجسد لأجل تحقيق الارتقاء الروحي!» ورسائل كهذه لا ينتج منها سوى الخزي والانزواء والتقزم.

لكن المفارقة هي أن هذا التوجهَ ضدَّ الجنسانية عادة ما ينتج عكس مراده تمامًا؛ حالةً من الازدواجية والشبق الجنسي وإدمانِ الجنس والتحرش الجنسي، بل الاعتداءات الجنسية على الأطفال، وزنا المحارم، والتورط المحرمي من أشخاص يتبعون هذا النهجَ في ازدراء الجنسانية عند نقاشها في العلن، بل ما تحويه جلساتُ العلاج النفسي أبعدُ من ذلك أيضًا. لكن تذكر أنني لست بصدد التعميم وإطلاقِ القوالب المعلَّبة.

على الجانب الآخر تتضمن بعضُ التوجيهات الدينية المضطربة الخشونة في معاملة الجسد وازدراء حاجته وممارسة صور من التقشف بالتجويع أو الإنهاك لأجلِ تحقيق درجةٍ من الصفاء الروحي المرغوب، وما هو إلا أنينُ الجسد المنهَك.

ويشتمل التعافي من ذلك النوح على الانفصالِ عن الجسد، والسنوات التي أصَمَّت أذنيك عن سماع احتياجاته وإدارتِها في النور وفي ضوء قيمك. ويشتمل على ما قد يكون قد وقع من تشويهٍ للجسد بغرض تحقيق الفضيلة.

٦- استرداد التشريف الإلهي

«خلق الله آدم على صورته»

حديث شريف[83]، ونص كتابي[84]

لماذا ينحني أحدُهم ليقبّل يدي وقد خلقه الله حُرًّا مُكرَّمًا؟ محمد إسماعيل المقدم

ينتشر في بعض المجتمعات المتدينة استصغارُ الأتباع، وتسفيه آرائهم أمام آراء المتبوعين؛ فهم لا يمكنهم نقدُ المتبوع، أو الإنكارُ عليه، أو التعبير عن الرأي الشخصي. وبدلًا من استيعاب هذا النقد وتفهُّمه ومحاورته تجد الإسكاتَ للأصوات (الناشزة) التي قد تضرُّ شعبَ الإيمان، أو الجماعة.

لذا فإنك في طريق التعافي ملزَمٌ باحتضان صورة التشريف التي اختارها الله لك، وأن تستردَّ مكانك كإنسان مكرَّم لستَ أقل من هذا القائد الديني سوى بما تعلَّمه من الأدوات وما يعرفه من الأدلَّة، وإن لم يكن مستعدًّا وراغبًا بتأهيلك لذلك فربما عليك مراجعةُ نفسك في صُحبته.

٧- استرداد الخيارات الحياتية

> **في البداية كنتُ أطيع حتى لا أتعرّض للتوبيخ والعقاب، ثم أذعنت متلبسًا بكوني التلميذ النجيب للحصول على رضا المعلِّم، وبالنضج والوعي تدرجت في اتخاذِ خياراتٍ أخلاقية متمايزة، ثم احتضنت مسؤوليتي عن أفعالي وخياراتي الروحية وتبنيت خياراتٍ شخصيةً متمايزة عن أي سلطة بشرية أخرى.**
>
> **أحد الناجين من الإيذاء الروحي**

سيجد الأفراد ذوو الجذور النفسية المؤسسة بإرضاء الوالدين دون ضابط أو قيد تحديًا في مخالفة آراءِ وتوجيهات المتبوعين الدينيين، وسيكون التسليمُ للمتبوع أو الإذعان -على وجه الدقة- هو الخيار الأيسر.

ولا شك أن من الشائع في المجتمعات الدينية المضطربة أن يقرر لك أحدُهم خياراتِك الحياتية، بل ربما وصل الأمرُ لاختيار شريكة حياتك ومسكنك! ينبع النفورُ من الإلزام، وقد وجدت أن سببَ النفور من كثيرٍ من الفروض الدينية في كونها مفروضةً علينا من شخصٍ آخرَ مثلنا. والكثير من المنتفعين الذين ترددوا عليَّ اختاروا الممارسات الدينية نفسَها التي كانوا يجدون نفورًا منها بعدما أقرُّوا لأنفسهم بالحق باختيارها. تقول ماريون وودمان: «أرواحنا كعصافير، ولكلِّ عصفور لحنٌ خاص يحن إلى ترديده؛ فدعه يشدو بأغنيته».

٨- استرداد سعة الدين[85]

> **العلم عندنا رخصةٌ من [فقيه] ثقة، وأمَّا التشديدُ فيُحسنه كلُّ أحد.**
>
> **سفيان الثوري**

يميل بعض القادة الدينيين إلى تضييقِ خيارات الحياة على الأتباع من منطلق (سد الذرائع) وحماية شعب الإيمان، غير واعين أن تضييق المنافذ لا يدفع سوى إلى تخليق روح شائهة ضعيفة مختنقة ومتقزمة أو إلى كسر كل قيد والانفلات. راجع ما لقنوك إيَّاه لتطمئن أين يقع الدينُ الذي ارتضاه اللهُ لك وارتضيته أنت لنفسك، وأين يقع دينُ هذا القائد الديني.

٩- استرداد قيمك الروحية

﴿بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ١٤﴾

[القيامة: ١٤]

إحدى السمات المميزة للقِيم هي شعورك بالرضا عند تفعيلها، وشعورك بالألم عند مخالفتها، وهذه السمةُ ضرورية للتفريق بين القيم المتلقاة والمفروضة عليك والقيم الأصيلة المعبِّرة عنك. فإن كان حضورُك في مكانٍ معين يخالف قيمةً روحية شخصية ستشعر بالرضا والسكينة لمغادرتك هذا المكان، أما شعورُك بالتأذي والضيق بسبب ذلك قد يكون علامة على أنك لا تحتضنُ هذه القيمة بشكل أصيل. وما أقترحه عليك هنا هو مراجعة موقفك من هذه القيمة، وإبعاد شعور الإلزام، الذي قد تجد نفسك بعدَه أكثرَ تمسكًا بها، لكن هذه المرة عن اختيارٍ لا إذعان.

الإيمان كعلاقة

متى تحقق الشفاءُ والاستقرارُ الروحي يصبح ممكنًا لنا مناقشةُ بناء علاقة الإيمان مع الله، لأنه لا يمكنُ بناء علاقة على أذًى، وجودةُ العلاقة تتعلَّق بجودة أطرافها. لو دخلت إلى الإيمان من داخلِ جُرحك فإنك سترى الله من داخل الأزمة، ولذلك يكون الإيمانُ إيمانًا قائمًا على المتخيَّل؛ أي على تصوُّرٍ شخصي عن الله [الآخر في العلاقة] وليس عن واقع، أي: تكون العلاقة الإيمانية علاقةً إسقاطيَّة قد لا تعبِّر عن الآخرِ بشكلٍ صادق. يدرك الأفراد مضطربو الروحانية علاقتَهم بالله في جهةٍ واحدة، وينظرون إليه من خلفِ مرشِّح واحد؛ وهو الأذى الذي اختبروه أو لا يزالون يختبرونه. بمعنى أدق، يميل الأفراد الذين اختبروا الروحانية المضطربة إلى اتخاذ طرفين من العلاقة مع الله، وهما طرفان نرجسيان قائمان على التقديس والشيطنة بالمفهومِ النفسي في العلاقات، الأول:

إله الرغبة

منظورُ هؤلاء الأفراد عن الله هو منظور إيجابي لكنه معطِّل؛ فالإله في هذا المنظور هو امتدادٌ للوالد الجيّد الحاني، تكمن خطورةُ هذا المنظور بضرورة وجود إلهٍ آخرَ يحمل الجانبَ المظلِم؛ ظل الإله، أي ما ليس هو؛ وذلك لفشل الأفرادِ داخل هذا المنظور في استيعاب الأقدار المؤلمة، لعدم انسجامها مع تصورهم المحدود عن الله. فلماذا يبتلي الإله الحاني بالأقدار المؤلمة؟ وكيف يمكن فهمُ الشر العالمي؟ من هنا يكون وجود الشيطان وجودًا محوريًّا في هذه العلاقة القاصرة، لكنه وجود مساوٍ لله.

نرى هذا التصوُّر على كونه تصورًا انشقاقيًّا؛ بمعنى أن صاحبَه يفصل صورة الله إلى نورٍ وظل؛ إلهِ الرحمة الذي يدلّل ويضمِّد ويداوي، وإله العذاب (الشيطان) والذي ترمى إليه المسؤوليةُ عن كلِّ ما يخالف هذا المنظور. وكما ترى يكون في هذه العلاقة إلهٌ في النور (ما هو الإله)، وإله في الظلّ (ما ليس هو) ويحمل الشيطانُ هذه الوظيفة.

إله الرهبة

على الجهة الأخرى يختبر بعضُ الأفراد علاقتَهم بالله من منظور متجذِّر في الخزي ورفض النفس والذات. هذا الإله هو امتدادٌ للوالد السيئ القاسي، وفي الوقت الذي يرى فيه الفردُ السابقُ اللهَ في صورة منشقَّة إلى النور والظل، يختبر هذا الفردُ الانشقاق ولكن بشكلٍ مختلف؛ فالإلهُ هو النور، ويكون هذا الفردُ هو الظل، تكون عيوبُه هي الهامش الذي يمكن فيه استيعابُ الأقدار المؤلمة، فهو الطفل السيئ الذي يستحق العقاب!

يفشل هذا الفرد في استيعاب المثوبة؛ أي المجازاة على الأفعال الطيبة؛ لأنه يرى نفسه غيرَ طيِّب، وعادة ما ينتهي الحالُ إلى السقوط في كثير من السلوكيات المُخزية والتي تدخله في دائرةٍ مفرّغة إلى المزيد من الخزي ورفض الذات. حتى إن الشيطانَ لا يجد له دورًا يلعبه في هذا المنظور، وقد تسمع أقوالًا مثل: «لقد ظلمنا الشيطان وأنفسنا شرٌّ منه».

يترقّب الأفرادُ في هذا المنظور العاقب، وينتظرونه، فاللهُ من منظورهم يتوعدهم ويتعقبهم للمعاقبة، وربما لا يمكنُهم التصريحُ حتى لأنفسهم بوقوعِهم داخل هذا المنظور، لكنَّ نظرةً عابرة إلى طبيعة

وحركية العلاقة بينهم وبين الله توضِّح ذلك بجلاء. ستجد أنَّ النفس مذمومةٌ، وهي مصدر الشرور ومحل اللوم في كلِّ نائبة.

الإله الكامل

في الإيمان المتّزن يرى الفردُ الله من منظور كلِّي؛ فهو يخلِّص ويبتلي، هو كما قال النبي: «تدعوه لرغبتك ورهبتك»[86]؛ لكونه اللطيفَ الخبير، ومن هذا المنظور يستطيع الفردُ استيعابَ الفضل المحض غيرِ المتعلِّق باستحقاق، لكنه يفهم أيضًا المثوبة المترتبةَ على حُسن العمل، ويفهم الابتلاءَ الذي هو اختبارٌ لا علاقة له بسوء الفرد، والمعاقبةَ المترتبة على سوءِ العمل. يرى هذا الفرد الابتلاء بالخير والشر طيفَي تعلُّق ويفهم الرسائل في كليهما.

النفس في هذا المنظور قابلةٌ للصلاح والفساد، قابلة للتطيّب والسوء، ويكون جهد الفرد في إصلاحها ومراعاتها ومداواتها. وإلا فإن اعتقدنا بخُبث النفس فكيف يمكن إقامةُ علاقة مع الله من نفسٍ خبيثة والنبي يقول: «إن الله طيبٌ لا يقبل إلا طيِّبًا»[87]؟!

بناء العلاقة الإيمانية

﴿قَالَتِ ٱلْأَعْرَابُ ءَامَنَّاۖ قُل لَّمْ تُؤْمِنُواْ وَلَٰكِن قُولُوٓاْ أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ ٱلْإِيمَٰنُ فِى قُلُوبِكُمْۖ﴾ [الحجرات: ١٤]

عادة ما يكون ردُّ فعل المتلقين عند حديثي هنا هو: «كيف يمكنني أن أحيا الإيمان كعلاقة؟ كعلاقة متبادلة؟! من الإرسال والاستقبال؟»، وجوابي هو أنّ الإيمان ليس سوى علاقةٍ متبادلة، يمكنك تلمّسها في كلّ آية من القرآن، ولذلك الإيمانُ ليس هو الإسلام.

الإيمان هو علاقة لا تنمو في لحظة الإدراك والإقرار، ولا ينبغي له أن يكون كذلك؛ فلا يمكن بناءُ الثقة بين عَشيّة وضُحاها، وإنما تُبنى هذه الثقة بالمعاملة المتنامية. وإذا تأملت العلاقاتِ الراشدة ستجد أنها تمرُّ بمراحلَ واضحة، وهي:

١- التعارف المتبادل.

لا يمكنك أن تعبد ربًّا لا تعرفه، يمكنك أن تحبّه حبّ الرغبة. لكن العبادة (والتألُّه) هي حبُّ العارف، ويمكنك أن تخاف خوفَ المجهول، لكن الخشية هي رهبة العارف. ويمكنك أن تطلب طلبَ المنتفع، أما الرجاء فهو طلب العارف. وأول المعرفة معرفةُ النفس، فقد قيل: «من عرف نفسه عرف الله»، ثم معرفة الله بأسمائه وصفاته، واحتضانها كلها، ومعاملته -سبحانه- من خلالها.

٢- تحديد هدف العلاقة

ما الذي ترغبه في علاقتك مع الله؟ وانتبه جيدًا لما تحدّده؛ لأن كثيرًا من معاناتنا الإيمانية هي لمخالفةِ واقع العلاقة الإيمانية رغبتَنا منها. بخطوتك هذه تجلب المُضمَر إلى حيّز الوعي. ومن شأن ذلك كشفُ دوافع الإيمان، لتحديد مدى سوائها، ومعرفة ما إذا كان هذا الدافع هو دافعًا شفائيًّا أو دافعًا منفتحًا.

وأعني بالدافع الشفائي دافعنا لتحصيل نفع شخصيّ داخل العلاقة، وفي ظل هذا التعريف تُسمّى علاقةً على سبيل التجاوز؛ لأنها لا تكون بذلك علاقةً حقيقية.

٣- تبادل الرسائل

قليلون هم من يختبرون هذه المرحلةَ من العلاقة مع الله، وتذكّر أن العلاقات تقوم على الإنصات أكثرَ ما تقوم على الكلام. تعلَّم الإنصات لله، تعلّم الإنصات المجرَّد، مارِس التفكُّر، اقرأ الآيات الكونية والكتابية، لكن بتجرُّد ودونَ تحيز مسبق أو تصور أوَّلي عن مضمون الرسالة؛ انفتح.

بعد ذلك تعلَّم التحدثَ، لكن من القلب. ويختلف الحديث من القلب كثيرًا عن حديث اللسان، يمكنك أن تصرخَ إلى الله دون أن ينطَق لسانك. وأكثر المتحدثين إلى الله يتحدثون من أدمغتهم، من الرأس لا من القلب، ولذلك لا يشعرُ بتبادل الرسائل.

كثيرًا ما أرشِد المنتفعين إلى البدء بإغلاق الغرفة عليهم، وتهيئة المكان للاتصال بالله، ثم ترديدِ كلمة واحدة مثل: «يا رب» أو: «يا مليكي» أو: «يا الله»، لكن عليك ترديدُها بيقظة وحضور، تقولها مرَّة ثم تستشعر ارتفاعَها إلى السماء، ثم تكرِّرها، ولا تزِدْ عليها حتى تستشعر وجود قناة اتصال حقيقية مع الله. ومن المعتادِ أن يختبر الفرد دفقةً من المشاعر والأفكار السلبية مثل: «أنت أقل من ذلك»، «هذا الأمر غير مجدٍ»، «صوتك غير مسموع في السماء»، «هذا أمر هزلي» وغيرها من رسائل المخرِّب الذاتي، أو الشيطان، أيهما تود أن تنسبها إليه.

عند حدوث ذلك اكتبه، واسرد خواطرك حوله:

- متى كانت أول مرة سمعت هذه الرسالة السلبية؟
- هل لقنها لك أحدُهم؟ أم استنبطتها من خبرات سابقة؟
- هل تجد هذه الرسالةَ معطلة لك روحيًّا؟ هل تجدها معبرة عن العلاقة التي تود بناءها مع الله؟
- هل تتفق هذه الرسالة مع أسماء وصفات الله كما أخبر هو عن نفسه؟
- قم بتحدي هذه المعتقدات السلبية عن الله.

ويساعد ذلك على تحقيق الاتصال الحقيقي داخل الصلوات الخمس المفروضات، والشعور داخلها بكونها علاقة خاصَّة وصلة حقيقية واعية بالله. لكن على الجهة الأخرى ينبغي الانتباه ألا يتحول هذا الاتصال بالله إلى هوامات نفسية، تختلط فيها المعاني وترتقي لوصف الضلالات، والتي تظهر فيها حالة سقوط في ظل جمعي هو «ظل الاصطفاء»، واختبار حالة من العظمة الذاتية أو تصل حد الانعزال والانكفاء على النفس!

٤- الإفصاح المتنامي

إني جعلتك في الفؤاد مُحدِّثي	وأبحتُ جسمي من أراد جلوسي
فالجسم منِّي للجليس مؤانسٌ	وحبيب قلبي في الفؤاد أنيسي

رابعة العدويّة

الإفصاح أو الانكشاف هو أساسُ العلاقات الحقيقية، وكأيٍّ علاقة حقيقية من الطبيعي أن تختبر شيئًا من التوجُّس حيالَ قبول الآخر لانكشافك، وخبرك السار أن انكشافك مع الله هو تحصيلُ حاصل بالنسبة إليه سبحانه لأنه يراك، والخبر الأشد سرورًا في كونه يراك هو أنه يصادق عليك، يعرف سبحانه ضعفَك البشري ورغباتك واحتياجاتك. لكن المنتفعَ الحقيقي من هذا الانكشاف هو أنت، ومن خلال الإفصاح المتنامي ستبدأ باختبار معنى وجود علاقة حقيقية مع الله.

وقد اعتدت أن أسمع جدتي في كل ليلة تحدِّث الله بما جرى في اليوم، فتقول له: «خرجت اليوم إلى فلانة، وفلانة فعلت ذلك معي، وفلان قال لي كذا، وأنا أريد منك كذا لأن إيجار المحل سيتأخر هذا الشهر» وكنت لا أفهم كيف يمكنها القيام بذلك، لكنني اليوم أدرك أن هذا هو الإفصاح الحقيقي في العلاقة مع الله.

٥- رعاية الود

أعني برعاية الودِّ القيامَ بواجبات هذه العلاقة، القيام بأفعال الحب، فالعلاقات تقوم على مراعاةِ الحقوق لا على الضمان. ومثل أيِّ علاقة يعد حمل العلاقة على الضمان وأنها لا تتغير بتغيِّر الوُد هو أحد الأسباب الجوهرية لتأزُّم العلاقات بعد بنائها. ولذلك عليك مراعاةُ هذا الود وأن تبذل له من نفسك ووقتك وجهدك.

وأخيرًا فهذه اقتراحاتٌ مني، وهي جزء من رحلتي الشخصية ورحلة الذين ائتمنوني على مشاركتِهم الرحلة، والتي أرجو أنها وقعت منك موقعَ الانفتاح والتفهُّم.

لا مزيدَ من السقوط

تذكَّر أن التعافيَ رحلةُ حياة، ومراحلُ البطولة ليست لمرةٍ واحدة، بل تدخل في إحداها لتتهيّأ للتي بعدها. والضمانةُ الوحيدة هي بمتابعة السعي، ومراجعة الموقف من النفس والحياة. تذكر أنَّ طبيعةَ معالجةِ الظل هي النسيانُ وإعادة الوعي والنسيان مجددًا.

ومن خلال خوضِ رحلتك الخاصة سيتضحُ لك معنى حياتك، قدرك الذي ولدت لتحقيقه، دورُك الذي أتيت للقيام به، أو بِلُغة موفاسا في الأسد الملك: «أن تأخذ موقعك في دائرة الحياة»، سيكون هذا المعنى هو بوصلةَ طريقك عندما يضطرب القارب.

أتذكُرُ جملةَ الإهداء؟

هذه نارٌ أضاءت، ولكل نارٍ دخانُها، والدخان هو فهمي الشخصي للحقيقة؛ فانفذ بذاتك داخلَ الدخان أيها البطل. لقد خطوتُ رحلة بطولة في كتابتي لهذا الكتاب، وعلى نسق رحلةِ البطولة خطّته بيدي. انفصلت معي عن حالة الكمال إلى السقوط ومنه إلى الاحتفاء والتتويج، وها قد وصلت!

رجائي منك ألا تترك الطريقَ بعد اهتدائك إليه، وأن تمضي عليه؛ فذلك هو الوصول، وتذكّر دليلَ الرحلة، واذكره عند ربك!

.Tragedy vs Evil; Jordan Peterson

- صحيح مسلم.

- لدينا ثلاثة أنواع من الذواكر:

أ. الذاكرة الذهنية: وهي تحتفظ بالمعلومات، وحين أتذكرها أتذكره كمعلومة خالية من الصور والألوان.

ب. الذاكرة الوجدانية: وهي تحتفظ بالمعلومات مشحونة بالمشاعر، وهنا يمكننا تذكر الحدث بتفاصيله، وكذلك مشاعرنا فيه، ويمكننا استظهار المشهد أمامنا إذا انتبهنا له.

ج. الذاكرة الجسدية: عند استرجاع هذه الذاكرة نحن ننتقل إلى الحدث مرة أخرى، نشعر بالروائح واللمسات والحركات، نشعر به ليس بتفاصيله بل نشعر به هو هو. وهي خبرة ليست غريبة على الناجين من الإساءات الشديدة، لكننا هنا نستعملها لحفظ الذكريات السارّة.

متفق عليه، والنص لمسلم.

- مستلهم من توجُّه التعاطف الذاتي Self Compassion.

- مجموعة من المهارات الحياتية التي جمعتها وأعدتها مارشا لينهان، والتي تعين على تثبيت وظيفية الأنا، من خلال الحضور الفاعل في اللحظة "اليقظة"، وقبول الواقع واحتمال الأزمة، وهي ظهورات المبدأ الأنثوي. وكذلك تنظيم المشاعر وإدارة العلاقات وهي ظهورات المبدأ الذكوري.

- ميدوسا هي إحدى الأسطورات الإغريقية، تتمثل في امرأة شعرها يتحرك حولها في صورة ثعابين، وهي مخيفة لدرجة أن من ينظر في عينيها يتحول في لحظته إلى صخر أصم، واستطاع بروسيوس قطع رأسها مستعيناً بدرع أهدته إياه أثينا ربَّة الحكمة.

- أحب هنا أن أقول إن هناك ثلاث نسخٍ على الأقل لأليس ميلر، أليس التي تفصِح عنها كتبها، وأليس التي عرفها مارتن وأفصَح عنها في كتابه، أما الثالثة فهناك شخصٌ وحيد يمكنه أن يفصح عنها وهذا الشخص قد مات.

Connie Zweig; Romancing the shadow.

- استفدت هذه الخطوات وطورتها من ماريون وودمان.

.A monster call

- رقم صفحة البند.

- ستجد أن التخيل واستعمال الصور الذهنية (الاستظهار) أدوات محورية في التعامل مع الظل.

- يشبه ذلك استعمال تعويذة السخرية Rediculous في مواجهة البوجارت في سلسلة هاري بوتر.

- Harry Potter and the Deathly Hallows, part II; 2011.

- The emerald forest; 1985.

- رقم صفحة بند اتصل

- رقم صفحة خذ خطوة فاعلة.

ربط مع صفحة الاهتداء بالقيم.

- التعبير الأدق هنا هو التلبُّس بالإيمان، وقد وصف النبي ﷺهذا المعنى حين شبه الذنب بخلع قميص ثم إعادة ارتدائه بالتوبة، والتلبّس بالإيمان هو الخطوة الممهدة للتحقق به.

- باختصار وتصرف وإعادة تحرير عن: مقابلة الظل الروحي؛ لكوني زوايج.

- البخاري ومسلم.

البخاري ومسلم.

سفر التكوين: الإصحاح الأول.

- قمت بإضافة البند الثامن والتاسع. [شهاب الدين الهواري]

- أخرجه الترمذي والطبراني والبزَّار.

- صحيح مسلم.

ثبت المراجع

Book references:

1. The collective works; carl Jung, the Princeton university press's, between 1953 and 1979.
2. Meeting the shadow; Connie Zweig.Tracher/Putnam, US, 1991.
3. Romancing the shadow; Connie Zweig and Steve Wolf. Wellspring/ Ballantine, 1999.
4. Meeting the shadow of spirituality; Connie Zweig.
5. iUniverse, 2017.
6. King warrior magician lover; Robert Moore and Douglas Gillette, HarperOne; Revised ed. edition (August 16, 1991).
7. The woman within; Ellen Glasgow and Pamela R Matthews, University of Virginia press, December 1994.
8. Dancing in the flames; Marion Woodman and Elinor Dickson, Shambhala, May, 1997.
9. The Maiden king; Robert Bly and Marion Woodman, Holt Paperbacks, October, 1999.
10. The pregnant virgin; Marion Woodman, Inner City Books; January ,1985.
11. Drama of the gifted child; Alice Miller, Basic Books, January 1997.
12. The true "Drama of the gifted child"; Martin Miller, Independently published, April, 2018 .
13. Counseling and psychotherapy of the religious client.; Vicky Genia, Praeger, January, 1995.
14. The hero with a thousand faces; Joseph campell. New World Library, 1949.
15. Embracing ourselves, The voice dialogue manual; Hal & Sidra Stone. New world library, 2011.
16. Internal Family system therapy; Richard Schwartz. The Guilford Press, 1997.
17. Iron John: A Book About Men; Robert Bly. Addison-Wesley, 1990.
18. Queen, Mother, Wise Woman and Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Feminine; The fallen Angel. Stottilien.com, 2013
19. Mythology: Captivating Greek, Egyptian, Norse, Celtic, and Norman myth of gods, goddesses, heroes, and monsters; Matt Clayton. CreateSpace, 2018.
20. Goddess in everywoman; Powerful archetypes in women's life. Jaen Shinoda Bolen. Harper, 2014.

Audio/ video references:

1. Sitting by the well. Sounds-true
2. Addiction, Feminine and The Archtypal Psychology. better listen.
3. Living from a place of surrender; Michael A. Singer.
4. Map of meaning; Jordan Peterson.
5. Heroes, Gods, and Monsters of the Greek mythology; Evslin Bernard, Hofmann William.